Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Зюзинская средняя общеобразовательная школа
Барабинского района Новосибирской области

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания методического объединения учителей _____ от _____ 2021 года Руководители ШМО: _____ Н.В. Чабанова Подпись Ф.И.О. _____ С.В. Никитина подпись Ф.И.О. _____ О.Л. Бекарева _____ О.В. Богданова подпись Ф.И.О.	УТВЕРЖДЕНО решением педагогического совета от 31.08. 2021 года протокол № 11 Зам.директора по УВР _____ А.С.Вологжанина Приказ № 122 от « 31 » августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) основное общее образование 5 - 9 класс
Количество часов 342: 5кл. (68 ч), 6 кл. (68 ч), 7 кл. (68 ч), 8кл. (70 ч), 9 кл. (68 ч)
Учитель Заворин Владимир Викторович
Программа разработана на основе Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования(приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г № 1897, с изменениями и дополнениями)
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

с.Зюзя, 2021 г.

1.Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура.

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании следующих нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования Российской Федерации от *17.12.2010 № 1897* «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от *31.12.2015. № 1577* «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;
3. ПОСТАНОВЛЕНИЕ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи"
4. Санитарно-эпидемиологические правила Главного санитарного врача России от 30.06.2020 №16, «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации работы образовательной организации и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой короновирусной инфекции(COVId-19)/
5. Требования к составлению рабочей программы в соответствии с ФГОС ООО.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования(приказ Министерства образования и науки РФ от 7.12.2010г № 1897, с изменениями и дополнениями)
7. Основная Образовательная Программа МКОУ Зюзинской СОШ
8. Учебный план МКОУ Зюзинской СОШ.

Цель учебного предмета «физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи изучения физической культуры в основной школе:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Роль учебного предмета в достижении обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы

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

- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей,* ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.2. Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Этот раздел включает в себя несколько тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» включает в себя физические упражнения на развитие физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих

достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям, желание улучшить собственные результаты.

1.3.Место предмета в учебном плане

Физическая культура в основной школе изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 учебных часа в неделю. В соответствии с этим в учебном плане предусмотрено: 5, 6, 7 класс 68 часов в год. - (34 недели), 8 класс 70 часов в год. - (35 недель), 9 класс 68 часов в год. - (34 недели).

Программный материал состоит из базовой части, в неё входят следующие разделы: лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжные гонки. Лёгкая атлетика изучается в начале и конце года. В течение года изучаются 3 игры – баскетбол, волейбол, футбол, *(мини-футбол).* Гимнастика проводится во 2 четверти, лыжные гонки в 3 четверти. Раздел «Плавание» не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации), баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации).

В 5-9 классах с целью совершенствования жизненно важных навыков и умений, укрепления здоровья школьников и более углубленного освоения содержания тем, из часов обязательной части учебного плана по физкультуре выделено по 1 часу на предмет «Спортивные игры».

1.4.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).
9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
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. Обучающийся сможет:
определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

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, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
выделять явление из общего ряда других явлений;
определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:
находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
резюмировать главную идею текста;
преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:
определять свое отношение к природной среде;
анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:
определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. 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. Обучающийся сможет:
определять возможные роли в совместной деятельности;
играть определенную роль в совместной деятельности;
принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
выделять общую точку зрения в дискуссии;
договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:
определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:
целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

2. Содержание учебного предмета, курса

2.1.Содержание основного общего образования по учебному предмету.

5 класс

Физическая культура как область знаний (3часа)

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности(3 часа)

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование (62 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (17 часов)

Краткая характеристика видов спорта: Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте; - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения:

-кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад -стойка на лопатках -сед с прямыми ногами -наклон вперед руками достать носки -упор присев-кувырок вперед -и.п.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Опорные прыжки: Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика (22 часа)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*
- ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 40 м;
скоростной бег до 40 м;
на результат 60 м;

- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Футбол (3часа)

Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол

-стойки игрока, ведение мяча, удары по воротам указанными способами на точность.

-комбинации из освоенных элементов. -тактика свободного нападения.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (20 часов)

Передвижение на лыжах разными способами: Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

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.

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

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры:

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

6 класс

Физическая культура как область знаний (3часа)

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Коррекция осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности(3 часа)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий.

Физическое совершенствование (62 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Краткая характеристика видов спорта: Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения:

-кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.
- два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад -стойка на лопатках -сед с прямыми ногами -наклон вперед руками достать носки -упор присев-кувырок вперед -и.п.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Опорные прыжки:

Прыжок через гимнастического козла ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)
- висы согнувшись, висы прогнувшись. - подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.
- подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис на согнутых руках. Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок;
Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика (22 часа)

Беговые упражнения:
- бег на короткие дистанции: *от 15 до 30 м;*
- ускорение с высокого старта;
бег с ускорением от 30 до 50 м;
скоростной бег до 50 м;
на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе до 15 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1200м.*
- варианты челночного бега 3х10 м.
Прыжковые упражнения:
- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».
Упражнения в метании малого мяча:
- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную неподвижную мишень;
- метание малого мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Футбол (8часов)

Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол
-стойки игрока, ведение мяча, удары по воротам указанными способами на точность.
-комбинации из освоенных элементов.
-тактика свободного нападения.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (17 часов)

Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой"
Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

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.

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

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры:

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

7 класс

Физическая культура как область знаний (3часа)

История и современное развитие физической культуры.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности(3 часа)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физическое совершенствование (62 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. - Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

Краткая характеристика видов спорта: История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Организующие команды и приемы:

-Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"

Упражнения общеразвивающей направленности

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами *на месте и в движении.*

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад -стойка на лопатках -сед с прямыми ногами -наклон вперед руками достать носки -упор присев-кувырок вперед -и.п.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100 - 115 см).Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 - 110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись. - подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

-Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; -подъем переворотом в упор толчком двумя;

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика (22 часа)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 30 до 40 м;* - высокий старт; - ускорение с высокого старта; -бег с ускорением от 40 до 60 м;- скоростной бег до 60 м;

-бег на результат 60 м; - бег в равномерном темпе мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут; - кроссовый бег; *бег на 1500м.* - варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *9-11 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- Процесс совершенствования прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча:

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную неподвижную мишень;

- метание малого мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

- Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п.,

-ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.
Знания о физической культуре: представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спортивные игры

Футбол (8часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:
История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.
Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол
-стойки игрока, ведение мяча, удары по воротам указанными способами на точность.
-комбинации из освоенных элементов. -тактика свободного нападения. –позиционное нападение. –игра по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (17 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.
Знания о лыжном спорте: Требования к одежде и обуви для занятий на свежем воздухе. Оказание помощи при обморожениях и травмах
Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Карельская гонка" и др.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

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.
Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).
Гимнастика с основами акробатики:
Развитие гибкости
- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).
Развитие координации движений
- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры:

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

8 класс

Физическая культура как область знаний (3часа)

История и современное развитие физической культуры.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности(3 часа)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование (64 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

Краткая характеристика видов спорта: История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Организующие команды и приемы:

-Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево.

Упражнения общеразвивающей направленности

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на месте и в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад;

длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Самостоятельные упражнения.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Опорные прыжки:
Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110 - 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90*((конь в ширину, высота 110 см).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)
Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; подъем переворотом в упор толчком двумя;
Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.
Рациональный суточный режим, уход за кожей, полостью рта, правильное питание, закаливание.
Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
-мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки; -развитие выносливости

Элементы единоборств (3 часа)

Краткая характеристика вида спорта. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Влияние занятий единоборствами на организм человека. Оказание первой помощи при травмах.
Овладение техникой приёмов: Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.
Самостоятельные занятия: Упражнения в парах, овладение приёмами страховки. Подвижные игры.

Легкая атлетика (22 часа)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.
Беговые упражнения:
- низкий старт до 30 м; - бег с ускорением от 70 до 80 м; - спринтерский бег до 70 м; - бег на результат 60 м; - бег в равномерном темпе мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут; - кроссовый бег; бег на 1500м. - варианты челночного бега 3х10 м.
Прыжковые упражнения:
- прыжок в длину с *11-13 шагов* разбега способом «согнув ноги»;
- прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.
Упражнения в метании малого мяча:
Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную неподвижную мишень;
- метание малого мяча с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.
- Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперёд- вверх.
Знания о физической культуре: представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спортивные игры

Футбол (8часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:
История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.
Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол
-стойки игрока, ведение мяча, удары по воротам указанными способами на точность.

-комбинации из освоенных элементов. –тактика свободного нападения. –позиционное нападение. –игра по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (17 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.

Знания о лыжном спорте: Требования к одежде и обуви для занятий на свежем воздухе. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с одного способа на другой (прямой переход). Подъем в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Торможение и поворот «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Перелезание на лыжах через препятствия.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

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.

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

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре; - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; - поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; - метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием; - комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; - повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); - прыжки через скакалку в максимальном темпе; - подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры:

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера); - бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

9 класс

Физическая культура как область знаний (3часа)

История и современное развитие физической культуры.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование (62 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (14 часов)

*Краткая характеристика видов спорта:*Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки

*Организующие команды и приемы:*Перестроение в движении . Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге: перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Упражнения общеразвивающей направленности:Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на месте и в движении.

Акробатические упражнения и комбинации:Освоение акробатических упражнений и комбинаций.

Стойка наголове и руках, длинный кувырок вперед.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.Самостоятельные упражнения.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок через гимнастического козла согнув ноги (козел в длину, высота 115 см)

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Освоение и совершенствование висов и упоров:

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя и силой; вис согнувшись;размахивание в висе; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация

Девочки:смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом. Стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища;-развитие выносливости).

Элементы единоборств (3 часа)

Краткая характеристика вида спорта. Знания о единоборствах. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Влияние занятий единоборствами на организм человека. Оказание первой помощи при травмах.

Овладение техникой приёмов: Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.

Самостоятельные занятия: Упражнения в парах, овладение приёмами страховки. Подвижные игры.

Легкая атлетика (23 часа)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции:низкий старт до 30 м;-бег с ускорением от 70 до 80 м;-спринтерский бегдо 70 м.;

-бег на результат 60 м; - бег в равномерном темпе мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут; - кроссовый бег; *бег на 1500м.* - варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

-дальнейшее обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись»; -совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча:

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:

- метание малого мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; - в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния (юноши - до 18 м, девушки -12-14 м).
- бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и.п. с места и с двух четырех шагов вперёд-вверх.

Знания о физической культуре:

название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений;правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спортивные игры

Футбол (6 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности:

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.

Технико-тактические действия и приемы игры в футбол,мини-футбол

-стойки игрока, ведение мяча, удары по воротам указанными способами на точность.

-комбинации из освоенных элементов. -тактика свободного нападения. –позиционное нападение. –игра по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (16 часов)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности: История лыжного спорта. Значение занятий лыжным спортом. Виды лыжного спорта.Правила техники безопасности.

*Знания о лыжном спорте:*Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Применение лыжных мазей.

Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Попеременный четырёхшажный ход.Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с одного способа на другой (прямой переход). Подъем в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Торможение и поворот «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.Перелезание на лыжах через препятствия.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

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.

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

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

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры:

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

2.2. Тематическое планирование

№	Раздел и темы	Кол-во часов	Класс				
			5	6	7	8	9
I.	**Физическая культура как область знаний**	**15**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
	5 класс						
1	История физической культуры. Правила техники безопасности.						
2	Познай себя. Росто-весовые показатели.						
3	Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.						
	6 класс						
1	История физической культуры. Правила техники безопасности.						
2	Организация и планирование самостоятельных занятий.						
3	Система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья						
	7 класс						
1	История физической культуры. Правила техники безопасности.						
2	Основные правила обучения новым движениям. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизн-о важные способы						
3	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.						
	8 класс						
1	История физической культуры. Правила техники безопасности.						
2	Спорт и спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий.						
3	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.						
	9 класс						
1	История физической культуры. Правила техники безопасности.						
2	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность						
3	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.						
II.	**Способы двигательной (физкультурной)деятельности**	**15**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**
	5 класс						
1	Требование безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий. *Подвижные игры на свежем воздухе «Лапта»*						
2	Составление индивидуальных планов занятий.						
3	Самонаблюдение за индивиду						
	6 класс						
1	Планирование занятий физической культурой.						
2	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.						
3	Оценка эффективности занятий методом тестирования.						
	7 класс						
1	Характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом, ходьбой и прогулками.						
2	Самонаблюдение за индивидуальными показателями. Самоконтроль за изменением ЧСС						
3	Профилактика появления ошибок и способы их устранения.						
	8 класс						
1	Планирование занятий физической культурой.						

2	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.						
3	Способ контроля за состоянием собственного здоровья.						
	9 класс						
1	Планирование занятий физической культурой.						
2	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.						
3	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.						
III.	**Физическое совершенствование (*Спортивно-оздоровительная деятельность)***	**312**	**62**	**62**	**62**	**64**	**62**
	Физкультурно-оздоровительная деятельность.		***В процессе урока***				
3.1	**Гимнастика с основами акробатики**	**75**	**17**	**15**	**15**	**14**	**14**
	5 класс						
1	История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий						
2	Освоение строевых упражнений. Построение и перестроение на месте и в движении.						
3	Освоение ОРУ без предметов на месте						
4	Освоение ОРУ без предметов в движении						
5	Освоение ОРУ с предметами.						
6	Освоение и совершенствование висов и упоров						
7	Освоение и совершенствование висов и упоров. Ритмическая гимнастика						
8	Освоение опорных прыжков						
9	Освоение опорных прыжков						
10	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд						
11	Кувырок вперёд и назад						
12	Стойка на лопатках. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Правила Т.Б.						
13	Развитие координационных способностей						
14	Развитие силовых способностей и силовой выносливости						
15	Прикладно-ориентированнная подготовка. Полоса препятствий. Правила техники безопасности.						
16	ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения в парах.						
17	Помощь и страховка. Демонстрация упражнений.						
	6 класс						
1	Техника выполнения физических упражнений. Правила техники безопасности и страховки во время занятий.						
2	Освоение строевых упражнений. Построение и перестроение на месте и в движении.						
3	Освоение ОРУ без предметов на месте						
4	Освоение ОРУ без предметов в движении						
5	Освоение ОРУ с предметами.						
6	Освоение и совершенствование висов и упоров						
7	Освоение и совершенствование висов и упоров. Ритмическая гимнастика						
8	Освоение опорных прыжков						

9	Освоение опорных прыжков						
10	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад						
11	Два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.						
12	Развитие координационных способностей						
13	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Правила Т.Б.						
14	Прикладно-ориентированнная подготовка. Полоса препятствий. Правила техники безопасности.						
15	Выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов						
	7 класс						
1	Техника выполнения физических упражнений. Правила техники безопасности и страховки во время занятий.						
2	Освоение строевых упражнений. Передвижение строевым шагом одной, двумя, тремя колоннами.						
3	Освоение ОРУ без предметов на месте						
4	Освоение ОРУ без предметов в движении. Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.						
5	Освоение ОРУ с предметами.						
6	Освоение и совершенствование висов и упоров. Личная гигиена.						
7	Освоение и совершенствование висов и упоров. Ритмическая гимнастика						
8	Освоение опорных прыжков						
9	Освоение опорных прыжков						
10	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках.						
11	Комбинации из освоенных акробатических упражнений.						
12	Развитие координационных способностей						
13	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Правила Т.Б.						
14	Развитие скоростно-силовых способностей. Полоса препятствий. Правила техники безопасности.						
15	Составление простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований						
	8 класс						
1	История гимнастики. Правила техники безопасности						
2	Строевые упражнения. Передвижение строевым шагом, повороты в движении						
3	Упражнения общеразвивающей направленности без предметов						
4	Освоение ОРУ без предметов в движении.						
5	Упражнения общеразвивающего направления (с предметами) Упр-я на осанку						
6	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Личная гигиена.						
7	Освоение и совершенствование висов и упоров. Ритмическая гимнастика						
8	Освоение опорных прыжков						
9	Опорные прыжки						
10	Кувырок вперёд и назад, стойка на голове и руках.						
11	Комбинации из освоенных акробатических упражнений.						

12	Значение гимн-их упр-й для развития координац. способностей. Страховка и помощь во время занятий.						
13	Полоса препятствий. Правила техники безопасности.						
14	Составление простейших комбинаций упражнений. Дозировка упражнений.						
	9 класс						
1	История гимнастики. Правила техники безопасности						
2	Строевые упражнения. Перестроение в движении.						
3	Упражнения общеразвивающей направленности без предметов						
4	Освоение ОРУ без предметов в движении.						
5	Упражнения общеразвивающего направления (с предметами) Упр-я на осанку						
6	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Личная гигиена.						
7	Освоение и совершенствование висов и упоров. Ритмическая гимнастика						
8	Освоение опорных прыжков						
9	Опорные прыжки						
10	Стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед.						
11	Комбинации из освоенных акробатических упражнений.						
12	Совершенствование координационных способностей. Обеспечение ТБ; упражнения для самостоятельной тренировки.						
13	Полоса препятствий. Правила техники безопасности.						
14	Составление простейших комбинаций упражнений. Дозировка упражнений.						
3.2	**«Элементы единоборств»**	**6**				**3**	**3**
	8класс						
	Краткая характеристика вида спорта.Правила Т.Б.						
	Упражнения по овладению техникой приемов в единоборствах.						
	Упражнения в парах. Подвижные игры.						
	9 класс						
	Краткая характеристика вида спорта. Правила Т.Б.						
	Упражнения по овладению техникой приемов в единоборствах.						
	Упражнения в парах. Подвижные игры.						
3.3	**Лёгкая атлетика**	**111**	**22**	**22**	**22**	**22**	**23**
	5 класс						
1	Инструктаж по охране труда. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 мет.						
2	Овладение техникой спринтерского бега. Скоростной бег до 40 метров						
3	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег на результат 60 метров						
4	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 м						
5	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжок на результат с места.						
6	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание						

7	Овладение техникой метания теннисного мяча в цель и на дальность.						
8	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.						
9	Бросок и ловля набивного мяча. Прыжки многоскоки.						
10	***Сдача контрольных нормативов.***						
11	Развитие выносливости. Кросс 15 минут. Круговая тренировка						
12	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки многоскоки, броски набивных мячей весом до 3 кг.						
13	Развитие быстроты. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.						
14	Влияние л\а упр-ний на укрепление здоровья; название разучиваемых упр-ний и основные правила тех-ки их выполнения.						
15	Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств человека						
16	Инструктаж по охране труда. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 метров.						
17	Челночный бег 3×10 м.Первая помощь при травмах.						
18	Бег с ускорением от 30 до 40 м.						
19	Бег в равномерном темпе: мальчики до 12 мин девочки до 10 мин.Бег на 1000 м.						
20	***Промежуточная аттестация. Сдача нормативов***						
21	Овладение техникой прыжка в длину.						
22	Процесс совершенствования прыжка в высоту.						
	6 класс						
1	Инструктаж по охране труда. История легкой атлетики. Высокий старт от 15 до 30 метров.						
2	Овладение техникой спринтерского бега. Скоростной бег до 50 метров						
3	Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Бег на результат 60 м.						
4	Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на 1200 м						
5	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжок на результат с места.						
6	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание						
7	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.						
8	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.						
9	Бросок и ловля набивного мяча. Прыжки многоскоки.						
10	***Сдача контрольных нормативов***						
11	Развитие выносливости. Кросс до 15 минут. Круговая тренировка						
12	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки многоскоки, броски набивных мячей весом до 3 кг.						
13	Развитие быстроты. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.						
14	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений						
15	Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств человека						
16	Инструктаж по охране труда. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 15 до 30 метров.						
17	Челночный бег 3×10 м.Первая помощь при травмах.						
18	Бег с ускорением от 30 до 50 м.						

19	Бег в равномерном темпе: М- до 15 мин Д- 12 мин.Бег на 1200 метров.						
20	Овладение техникой прыжка в длину.						
21	***Промежуточная аттестация. Сдача нормативов***						
22	Процесс совершенствования прыжка в высоту.						
	7 класс						
1	Инструктаж по охране труда. История легкой атлетики. Высокий старт от 30 до 40 метров.						
2	Овладение техникой спринтерского бега. Скоростной бег до 60 метров						
3	Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Бег на результат 60 метров						
4	Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин. девочки до 15 минут. Бег на 1500 м						
5	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжок на результат с места.						
6	Процесс совершенствования прыжка в высоту.						
7	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Личная гигиена.						
8	Метание малого мяча в цель. Прыжки через скакалку.						
9	Бросок и ловля набивного мяча. Прыжки многоскоки.						
10	***Сдача контрольных нормативов***						
11	Развитие выносливости. Кросс до 15 минут. Круговая тренировка						
12	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки многоскоки, броски набивных мячей весом до 3 кг.						
13	Развитие быстроты. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.						
14	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; представления о темпе, скорости и объеме л/а упр-ний.						
15	Упражнения и простейшие программы для развития физ. кач-в человека. Правила самоконтроля и гигиены.						
16	Инструктаж по охране труда. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 метров.						
17	Челночный бег 3×10 м.Первая помощь при травмах.						
18	Бег с ускорением от 40 до 60 м.						
19	Бег в равномерном темпе: М: до 20 мин Д: до 15 мин.Бег на 1500 метров						
20	Овладение техникой прыжка в длину.						
21	***Промежуточная аттестация. Сдача нормативов***						
22	Процесс совершенствования прыжка в высоту.						
	8 класс						
1	Инструктаж по охране труда. Низкий старт до 30 метров.						
2	Беговые упражнения. Скоростной бег до 70 метров						
3	Бег с ускорением от 70 до 80 метров. Бег на результат 60 метров						
4	Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.						
5	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжок на результат с места.						
6	Влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья; Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.						
7	Дальнейшее овладение тех-кой метания мал. мяча в цель и на дальность. Название разучиваемых упражнений						

8	Метание тенн. мяча в цель. Прыжки через скакалку.						
9	Бросок и ловля набивного мяча. Прыжки многоскоки.						
10	***Сдача контрольных нормативов***						
11	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Кросс до 20 минут.						
12	Упражнения и простейшие программы развития физических способностей. Правила самоконтроля и гигиены.						
13	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Круговая тренировка						
14	Инструктаж по охране труда. Низкий старт до 30 метров.						
15	Челночный бег 3×10 м.Первая помощь при травмах.						
16	Бег с ускорением от 70 до 80 м.Бег на результат 60 метров						
17	Бег в равномерном темпе: М: до 20 мин Д: до 15 мин.Бег на 1500 метров						
18	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Знания.						
19	Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега. Знания.						
20	***Промежуточная аттестация. Сдача нормативов***						
21	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.						
22	Кросс до 20 мин. Круговая тренировка						
	9 класс						
1	Инструктаж по охране труда. Низкий старт до 30 метров.						
2	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Скоростной бег до 70 метров						
3	Бег с ускорением от 70 до 80 метров. Бег на результат 60 метров						
4	Совершенствование скоростно-силовых способностей.						
5	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Прыжок на результат с места.						
6	Представления о темпе, скорости и объеме л/атлетических упражнений; соверш. техники прыжка в высоту.						
7	Дальнейшее овладение тех-кой метания мал. мяча в цель и на дальность. Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой						
8	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность. Прыжки через скакалку						
9	Бросок и ловля набивного мяча. Прыжки многоскоки.						
10	*Сдача контрольных нормативов*						
11	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Кросс до 20 минут.						
12	Упражнения и простейшие программы развития физических способностей. Правила самоконтроля и гигиены.						
13	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Круговая тренировка						
14	Инструктаж по охране труда. Низкий старт до 30 метров.						
15	Челночный бег 3×10 м. Первая помощь при травмах.						
16	Бег с ускорением от 70 до 80 м. Бег на результат 60 метров						
17	Бег в равномерном темпе: М: до 20 мин Д: до 15 мин. Бег на 2000 метров						
18	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. Знания.						
19	Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега. Знания.						

20	***Промежуточная аттестация.***						
21	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.						
22	Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).Круговая тренировка						
23	Упражнения и простейшие программы для развития физ. кач-в человека. Правила самоконтроля и гигиены.						
3.4	**Лыжные гонки**	**87**	**20**	**17**	**17**	**17**	**16**
	5 класс						
1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Правила техники безопасности.						
2	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом						
3	Имена выдающихся лыжников. Развитие координации						
4	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.						
5	Передвижение на лыжах одновременно бесшажным ходом.						
6	Комплексы общеразвивающих упражнений						
7	Знания. Техника лыжных ходов.						
8	Передвижение на лыжах одновременно бесшажным ходом						
9	Изучение техники поворотов.						
10	Техника лыжных ходов. Игра «На буксире».						
11	Повороты переступанием в движении.						
12	Техника лыжных ходов. Эстафеты на лыжах.						
13	Техника лыжных ходов. Подъемы и спуски под уклон.						
14	Передвижение на лыжах до 3 км						
15	Техника лыжных ходов. Игра «Попади в ворота».						
16	Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах. Техника лыжных ходов.						
17	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.						
18	Спуск с горы на лыжах. Подъём «полуёлочкой»						
19	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.						
20	Торможение «плугом»						
	6 класс						
1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила ТБ.						
2	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом						
3	Значение занятий лыжным спортом. Виды лыжного спорта. Развитие координации						
4	Передвижение на лыжах одновременно двухшажным и бесшажным ходом.						
5	Знания. Техника лыжных ходов.						
6	Передвижение на лыжах с чередованием ходов						
7	Изучение техники поворотов.						
8	Техника лыжных ходов. Игра «Остановка рывком».						

9	Техника лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок на лыжах.						
10	Техника лыжных ходов. Подъемы и спуски под уклон.						
11	Передвижение на лыжах до 3,5 км						
12	Техника лыжных ходов. Игра «С горки на горку».						
13	Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах. Техника лыжных ходов.						
14	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.						
15	Спуск с горы на лыжах. Подъём «ёлочкой»						
16	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.						
17	Торможение и поворот «упором»						
	7 класс						
1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила ТБ.						
2	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом						
3	Требования к одежде и обуви для занятий на свежем воздухе. Оказание помощи при обморожениях и травмах						
4	Передвижение на лыжах одновременно одношажным и ходом.						
5	Знания. Подъем в гору скользящим шагом.						
6	Передвижение на лыжах с чередованием ходов						
7	Изучение техники поворотов.						
8	Техника лыжных ходов. Игра: «Гонки с преследованием»						
9	Техника лыжных ходов. Игра: «Гонки с выбыванием»						
10	Техника лыжных ходов. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.						
11	Передвижение на лыжах до 4 км						
12	Техника лыжных ходов. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.						
13	Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах. Техника лыжных ходов.						
14	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.						
15	Спуск с горы на лыжах. Подъём «ёлочкой»						
16	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.						
17	Торможение и поворот «упором» Подведение итогов.						
	8 класс						
1	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила Т.Б.						
2	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным и одновременно одношажным ходом.						
3	Требования к одежде и обуви для занятий на свежем воздухе. Оказание помощи при обморожениях и травмах						
4	Одновременный одношажный ход. (стартовый вариант)						
5	Знания. Коньковый ход.						
6	Передвижение на лыжах с чередованием ходов						
7	Изучение техники поворотов. Игра: «Как по часам»						

8	Переход с одного способа на другой (прямой переход) Игра: «Гонки с выбыванием»						
9	Техника лыжных ходов. Игра: «Гонки с выбыванием»						
10	Техника лыжных ходов. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.						
11	Передвижение на лыжах до 4,5 км						
12	Техника лыжных ходов. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.						
13	Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах. Техника лыжных ходов.						
14	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.						
15	Спуск с горы на лыжах. Подъём «ёлочкой». Игра:«Биатлон»						
16	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.						
17	Торможение и поворот «плугом» Подведение итогов.						
	9 класс						
1	История лыжного спорта. Значение занятий лыжным спортом. Виды лыжного спорта. Правила Т.Б.						
2	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным и одновременно одношажным ходом.						
3	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Применение лыжных мазей.						
4	Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход.						
5	Переход с попеременных ходов на одновременные.						
6	Передвижение на лыжах с чередованием ходов						
7	Изучение техники поворотов. Игра: «Как по часам»						
8	Переход с одного способа на другой (прямой переход) Игра: «Гонки с выбыванием»						
9	Техника лыжных ходов.						
10	Техника лыжных ходов. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.						
11	Передвижение на лыжах до 5 км						
12	Техника лыжных ходов. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.						
13	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.						
14	Спуск с горы на лыжах. Подъём «ёлочкой» Игра:«Биатлон»						
15	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.						
16	Торможение и поворот «плугом» Подведение итогов.						
3.5	**Спортивные игры: футбол**	**33**	**3**	**8**	**8**	**8**	**6**
	5 класс						
1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.						
2	Ведение мяча. Удары по воротам указанными способами на точность						
3	Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам.						
	6 класс						
1	Основные правила и приемы игры в футбол. П/игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности						
2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.						

3	Ведение мяча с изменением напр-я движ-я и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой						
4	Дальнейшее закрепление техники Ведение мяча						
5	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.						
6	Комбинации из освоенных элементов: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам						
7	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Игра по упрощенным правилам.						
8	Игра по упрощенным правилам						
	7 класс						
1	Основные правила и приемы игры в футбол. П/игры для освоения передвижения и остановок. Правила ТБ						
2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.						
3	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой						
4	Дальнейшее закрепление техники Ведение мяча						
5	Продолжение овладения техникой ударов по воротам						
6	Комбинации из освоенных элемент: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам						
7	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Позиционные нападения.						
8	Игра по упрощенным правилам						
	8 класс						
1	Основные правила и приемы игры в футбол. П/игры для освоения передвижения и остановок. Правила ТБ						
2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.						
3	Совершенствование техники ведения мяча						
4	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча						
5	Продолжение совершенствование техники ударов по воротам						
6	Совершенствование техники перемещений, владения мячом						
7	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Позиционные нападения.						
8	Игра по упрощенным правилам						
	9 класс						
1	Основные правила и приемы игры в футбол. П/игры для освоения передвижения и остановок. Правила ТБ						
2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.						
3	Совершенствование техники ведения мяча						
4	Продолжение совершенствование техники ударов по воротам						
5	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Позиционные нападения.						
6	Игра по упрощенным правилам						
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность		***В процессе урока***				
	Итого	**342**	**68**	**68**	**68**	**70**	**68**

2.3.Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса.

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Под редакцией М.Я. Виленского – М. : Просвещение, 2014.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2014.
4. *М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин.* Физическая культура. 5 - 7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. – (Стандарты второго поколения).
6. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации:Web: http://minstm.gov.ru.
7. Федеральный портал «Российское образование»:Web:http://www.edu.ru.
8. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml
9. Официальный сайт Олимпийского комитета РоссииWeb: www.olympic.ru

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.**	**Количество**	**Примечания**
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1	Стандарты основного общего образования по Физической культуре	д	Стандарты по физической культуре. Примерные программы.
2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.	д	
3	Рабочие программы по физической культуре	д	
4	Учебники и пособия	к	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1	Козел гимнастический	1	
2	Конь гимнастический	1	
3	Перекладина гимнастическая	1	
4	Канат для лазанья с креплением	1	
5	Мост гимнастический	2	
6	Скамейка гимнастическая	2	
7	Гантели наборные	2	
8	Маты гимнастические	10	
9	Мяч набивной (1 кг, 2 кг).	2	
10	Мяч малый	3	
11	Скакалка гимнастическая	8	
12	Палка гимнастическая	8	
Легкая атлетика			
1	Планка для прыжков в высоту	1	

2	Стойка для прыжков в высоту	2	
3	Рулетка измерительная	1	
Подвижные и спортивные игры			
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.	2	
2	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.	2	
3	Мячи баскетбольные	5	
4	Сетка волейбольная	1	
5	Мячи волейбольные	5	
6	Мячи футбольные	2	
7	Насос для накачивания мяча	1	
Средства первой помощи			
1	Аптечка медицинская	1	
Спортивные залы (кабинеты)			
1	Спортивный зал игровой	1	
2	Кабинет учителя	1	Включает в себя рабочий стол, шкафы, стулья, вешалка для одежды.
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя стеллажи
Пришкольный стадион			
1	Сектор для прыжков в длину	1	
2	Игровое поле для футбола	1	
3	Площадка игровая для баскетбола	1	
4	Площадка игровая для волейбола	1	
5	Гимнастический городок	1	
6	Лыжная трасса	1	

Д - демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К - полный комплект (для каждого ученика);

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П - комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 человек)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по Физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Класс 5 - 9

Учитель Заворин В.В.

Количество часов: всего 342 часов в год; 5, 6, 7 кл. (68), 8 кл. (70), 9 кл. (68); в неделю 2 часа;

Планирование составлено на основе рабочей программы Заворина Владимира Викторовича
Утверждено: решением педагогического совета протокол № 11 от 31.08.2021; Приказ директора школы № 122 от 31.08.2021 года
(указать ФИО учителя, реквизиты утверждения рабочей программы с датой)

д. Казанцево, 2021 г.

Раздел 3. Календарно – тематическое планирование физической культуры

3.1. Планируемые результаты изучения физической культуры

5 класс

Учащийся 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;
- 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;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся 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;

- 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»;

6 класс

Учащийся 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;
- 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;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся 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;
- 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»;

7 класс

Учащийся 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;
- 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;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся 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;
- 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»;

8 класс

Учащийся 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;

- 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;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся 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»;

9 класс

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся 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»;

3.2.Календарно-тематическое планирование 5 класс (68 часов)

№	Тема урока	Дата	Содержание	Планируемые результаты			Виды учебной деятельности
				Личностные	Метапредметные	Предметные	
Раздел программы: Физическая культура как область знаний (3 часа) **«История и современное развитие физической культуры» (1ч)**							
1.	История физической культуры. Правила ТБ		Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. (*Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.)*	Развивать готовность к сотрудничеству. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды Познакомиться с учителем и одноклассниками. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Знать: -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - историю Олимп. игр.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры Древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьер Де Кубертена в становлении олимпийского движения.
«Современное представление о физической культуре (основные понятия)» (1ч)							
2.	Познай себя. Росто-весовые показатели.		Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр-ний.	Способы развития физических качеств. Бережное отношение к другим людям. Понимание ценности человеческой жизни. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. Проявлять упорство и выносливость	Знать: основные показатели физического развития человека - измерять рост и массу своего тела -руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражне-ния.	Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма. На его рост и развитие. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции
«Физическая культура человека» (1ч)							

3.	Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.		Здоровье и здоровый образ жизни.	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры. Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать: - цель и назначение здоровье и здоровый образ жизни - роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек - цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.
Раздел программы «Физическое совершенствование» (62 часа)							
Легкая атлетика (15 часов)							
4.	Инструктаж по охране труда. История легкой атлетики.		Беговые упражнения. *Требования безопасности на уроках л/а.* *Овладение техникой спринтерского бега.* *Высокий старт от 10 до15 мет.*	Стремление к физическому развитию.	Умение контролировать скорость при беге. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий. Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику. Уметь через диалог разрешать конфликты	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий; Знать: - бег с ускорением - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Изучают историю легкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
5.	Скоростной бег до 40 метров		Беговые упражнения. *Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения, бег с ускорением.*	Формирование потребности к ЗОЖ.			
6.	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Бег на результат 60 метров		Беговые упражнения. *Специальные беговые упражнения, бег с ускорением.*	Стремление к физическому развитию.			
7.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег на 1000 м		Беговые упражнения. *Овладение техникой длительного бега*	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр-ний. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний.	Знать: -построение по росту; -бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

8.	Прыжки в длину с разбега. Прыжок на результат с места.		Прыжковые упражнения. *Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».*	Развивать координационные способности.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Контролировать свои действия. Соблюдать правила техники безопасности.	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
9.	Прыжки в высоту с разбега.		Прыжковые упражнения. *Овладение техникой прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».*	Развивать координационные способности.		Знать:- прыжки в высоту в движении; - прыжок в высоту способом перешагивания;	
10.	Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.		Упражнения в метании теннисного мяча. *Метание мяча в стену.*	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель. Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Знать: - технику выполнения метания малого мяча в цель; - правила игры.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
11.	Метание малого мяча на дальность.		Упражнения в метании малого мяча с 4-5 бросковых шагов.				
12.	Бросок и ловля набивного мяча. Прыжки многоскоки.		Упражнения с набивным мячом	Проявлять качества силы, координации и быстроты при работе с мячом.	Осваивать двигательные действия при работе с мячом. Контролировать свои действия. Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.	Знать: -бросок и ловля мяча над собой; бросок и ловля мяча в парах;	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения
13.	***Сдача контрольных нормативов.***		Развитие физических качеств. ***Подготовка к сдаче норм ГТО.*** *Тестирование уровня физич. подготовленности.*	Проявлять качества силы, координации, быстроты, выносливости.			

14.	Развитие выносливости. Кросс 15 минут. Круговая тренировка		Беговые упражнения.	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упр-ний. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний.	Знать: -построение по росту; -бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
15.	Прыжки многоскоки, броски набивных мячей весом до 3 кг.		Беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. *Развитие скоростно-силовых способностей*	Проявлять выносливость при выполнении упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Т.Б	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
16.	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.		Беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. *Развитие быстроты.*			Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
17.	Влияние л\а упражнений на укрепление здоровья;		Знания о физической культуре. *Название разучиваемых упр-ний и основные правила.*	Стремление к физическому совершенству.	Умение контролировать скорость при беге. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий. Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику. Уметь через диалог разрешать конфликты.	Знать: -понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость; -значение этих качеств, для человека.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.

18.	Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств человека		Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.	Стремление к физическому совершенству.	Способы развития физических качеств. Бережное отношение к другим людям. Понимание ценности человеческой жизни	знать: правила самоконтроля и гигиены	
Раздел программы: Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа) «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» (2 ч)							
19.	Требование безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий.		Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). *Подвижные игры на свежем воздухе «Лапта»*	Развивать готовность к сотрудничеству. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Знать: -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры;	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.
20.	Составление индивидуальных планов занятий. Самостоятельное тестирование физических качеств.		Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	Стремление к физическому совершенству.	Способы развития физических качеств. Бережное отношение к другим людям. Понимание ценности человеческой жизни	Знать: способы измерения результатов, правильный показ и объяснение упражнения.	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.
«Оценка эффективности занятий физической культурой» (1ч)							

21.	Самонаблюдение за индивидуальными показателями. Самоконтроль за изменением ЧСС		Самонаблюдение и самоконтроль. *Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности /самостоятельное тестирование физических качеств/.* Самоконтроль за изменением ЧСС(пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. *Игра «баскетбол» по упрощенным правилам с использованием изученных элементов.*	Стремление к физическому совершенству.	Способы развития физических качеств. Бережное отношение к другим людям. Понимание ценности человеческой жизни	Знать: -правила самоконтроля и гигиены - самонаблюдение, его цели назначение и содержание - самоконтроль как элемент самонаблюдения, его цель и задачи - основные показатели физического развития	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
Гимнастика (11 часов)							
22.	История гимнастики. Правила ТБ и страховки во время занятий		Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; -строевые действия в шеренге и колонне; -выполнение строевых команд.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
23.	Освоение строевых упражнений. Построение и перестроение на месте и в движении.		Организующие команды и приемы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выпол нением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	Знать: -перестроение из шеренги в колонну и обратно; - выполнение упражнений под счет учителя; - четко выполнять организующие команды и приемы	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.

24.	Освоение ОРУ без предметов на месте		Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики)	Совершенствование осанки и координации	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с учителем. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Знать: - правая, левая сторона; - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений; - осваивать упражнения по развитию координации	Описывают технику ОРУ. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
25.	Освоение ОРУ без предметов в движении			Совершенствование осанки и координации	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с учителем. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.		
26.	Освоение ОРУ с предметами.			Совершенствование осанки и координации	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с учителем. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	Знать: - правая, левая сторона; - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками.	Описывают технику ОРУ. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют разученные упражнения для развития координации движений и гибкости
27.	Освоение и совершенствование висов и упоров		Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. Девочки: Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (-мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки; -развитие выносливости).	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять элементы раздельно. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Знать: - осваивать простые висы; - использовать разученные упражнения для развития координации движений и гибкости	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют разученные упражнения для развития координации движений и гибкости. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых гимнастических упражнений, анализируют их технику выполнения, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению
28.	Освоение и совершенствование висов и упоров. Ритмическая гимнастика			Развитие координационных способностей	Уметь выполнять элементы раздельно. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно	Знать: -смешанные висы; - оказывать страховку и помощь во время занятий; -осваивать упражнения ритмической гимнастики	

29.	Освоение опорных прыжков		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки), вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах	Знать: - способы опорных прыжков.	Описывают и демонстрируют технику опорного прыжкаСоставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют опорный прыжок на результат
30.	Освоение опорных прыжков						
31.	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд		Акробатические упражнения и комбинации: - перекаты вперед-назад, в сторону - перекаты в группировке -развитие гибкости и силы - кувырок вперед в группировке - кувырок назад в упор присев - из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах	Знать: - виды акробатических упражнении	Описывают технику акробатических упражнений. Демонстрировать варианты перекатов на результат, используют разученные упражнения для развития силы и гибкости. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий
32.	Кувырок вперёд и назад			Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений	Описывать технику переката назад в группировке. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Знать: - группировка; - перекаты назад из седа в группировке и обратно.	
III Четверть (20часов)				**«Лыжные гонки » (20часов)**			
33.	История лыжного спорта. Правила ТБ.	10.01	Краткая характеристика вида спорта. *Основные правила соревнований. Требования безопасности.*	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. Уметь слушать и вступать в диалог. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на улице; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.

34.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.		Передвижение по лыжне	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. Т.Б.	Знать: - как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды); - способы передвижения на лыжах.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожении и травмах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
35.	Имена выдающихся лыжников. Развитие координации		Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. Т.Б	Знать: - перенос тяжести тела на месте; перенос тяжести тела в движении.	
36.	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом		Освоение техники лыжных ходов	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. Т.Б.	Знать: - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	
37.	Передвижение на лыжах одновременно бесшажным ходом.		Передвижение на лыжах. Изменение направления движения на лыжах; передвижение по лыжне; правила игры.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах. Т.Б.	Знать:- передвижение на лыжах бесшажным ходом; - правила игры; - менять направление движения на лыжах.	
38.	Комплексы общеразвивающ их упражнений		Упражнения, ориентированные на развитие спец. физич. качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).Упраж нения с изменением поз тела, стоя на лыжах;	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Знать: - ОРУ стоя на лыжах. Выполнять их самостоятельно	
39.	Знания. Техника лыжных ходов.		Передвижение по лыжне, применение лыжных мазей, техника попеременного двушажного хода, развитие выносливости	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Т.Б.	Знать: - передвижение на лыжах попеременно двушажным ходом с палками.	

40.	Передвижение на лыжах одновременно бесшажным ходом		Передвижение по лыжне	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. Т.Б	Знать: - передвижение на лыжах одновременно бесшажным ходом.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
41.	Изучение техники поворотов.		Поворот переступанием с палками и без.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	Осваивать технику выполнения поворотов. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. Т.Б.	Знать:- технику поворота переступанием на месте с палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах.	
42.	Техника лыжных ходов. Игра «На буксире».		Передвижение на лыжах. Смена направления движения на лыжах, правила игры.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Знать: - правила игры; - менять направление движения на лыжах.	
43.	Повороты переступанием в движении.		Передвижение на лыжах. Поворот переступанием с палками и без	Развитие координации.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. Т.Б.	Знать: - технику поворота в движении; - как использовать изученные способы перемещения на лыжах.	
44.	Техника лыжных ходов. Эстафеты на лыжах.		Передвижение на лыжах. Правила лыжных эстафет.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. Т.Б.	Знать:- правила лыжных эстафет; - менять направление движения на лыжах; -технику поворота в движении.	
45.	Подъемы и спуски под уклон.		Передвижение на лыжах. Спуск в высокой и средней стойке, подъем «полуелочкой».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Т.Б.	Знать:- технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - правила игры.	

46.	Передвижение на лыжах до 3 км		Передвижение на лыжах, спуски, повороты, подъемы. Развитие выносливости.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Т.Б.	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
47.	Техника лыжных ходов. Игра «Попади в ворота».		Передвижения на лыжах скользящим шагом, повороты переступанием, правила игры.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. Т.Б.	Знать:- правила игры; - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки
48.	Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах.		Развитие координации. Техника лыжных ходов.	Проявлять координацию при выполнении упр-ий.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. Т.Б.	Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
49.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		Передвижения на лыжах изученными ходами. Развитие выносливости.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки
50.	Спуск с горы на лыжах. Подъём «полуёлочкой»		Спуск в высокой и средней стойке. Техника подъема «полуелочкой»	Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках.	При необходимости осуществлять безопасное падение. Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Знать: - высокая стойка; - средняя стойка; - технику подъема «полуелочкой»	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
51.	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		Низкая стойка	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение. Т.Б.	Знать: - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка. - технику подъема «полуелочкой»	

52.	Торможение «плугом»		Способ торможения «плугом».	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение. Оказывать поддержку своим сверстника.	Знать: способы торможения, -технику подъема «полуелочкой»	
IV Четверть (18 часов)				**Гимнастика (6 часов)**			
53.	Акробатические упражнения и комбинации. Правила Т.Б.		- кувырок назад в упор присев - из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев. *Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.*	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений	Описывать технику стойку на лопатках. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	Знать: - из выхода стойки на лопатках, два кувырка вперед слитно; -«мост» из положения стоя с помощью.	Описывают технику акробатических упражнений, используют разученные упражнения для развития силы и гибкости. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий
54.	Развитие координационн ых способностей		Прикладная физическая подготовка: ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. направленности	Знать: -ОРУ без предметов -упражнения с гимнастической скамейкой	Используют данные упражнения для развития координационных ,силовых способностей и силовой выносливости.
55.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости		Общефизическая подготовка: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упр-ий (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Знать: - лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице;	

56.	Прикладно-ориентированнная подготовка. Полоса препятствий. Правила ТБ.		Развитие скоростно-силовых способностей. прикладные виды гимнастики, прикладные упражнения в гимнастике (лазание, перелезание, ползание, передвижение в висах и упорах) круговая тренировка, полоса препятствий, развитие силовых способностей и силовой выносливости	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Знать: и выполнять прикладные упр-ия - демонстрировать полосу препятствий -использовать прикладные упр-ия для развития силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
57.	ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения в парах.		Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств Развитие гибкости.	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений с партнером , акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	Знать: - виды акробатических упражнении	Используют данные упражнения для развития гибкости.
58.	Помощь и страховка. Демонстрация упражнений.		Организующие команды и приемы. Овладение организаторскими умениями	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	Знать; - помощь и страховка; -демонстрация упражнений.	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.
«Спортивные игры» Футбол (3 часа)							
59.	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек		Правила спортивных игр. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Овладения техникой ударов по воротам	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Знать: - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и удары мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдая правила безопасности.
60.	Ведение мяча. Удары по воротам указанными способами на точность		Игры по правилам. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек Овладения техникой ударов по воротам.				

61.	Комбинации из освоенных элементов техники.		Технико-тактические действия и приемы игры. *Игра по упрощенным правилам.*				
«Лёгкая атлетика» (7 часов)							
62.	Инструктаж по охране труда. Высокий старт от 10 до 15 метров.		Беговые упражнения. Требования безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега.	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Т.Б	Знать: - бег с изменением направления; - бег в колонне.	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Соблюдают правила чтобы избежать травм при занятии
63.	Челночный бег 3×10 м. Первая помощь при травмах.		Беговые упражнения. Бег с изменением направления, бег с ускорением. Первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах	Развивать скорость, ловкость.	Описывать технику челночного бега. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления. - накладывать повязки	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают нагрузку, контролируют её по ЧСС.
64.	Бег с ускорением от 30 до 40 м.		Беговые упражнения. Бег с высокого старта.	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Т.Б	Знать: - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт - технику финиша.	
65.	Бег на 1000 м.		Беговые упражнения. *Бег в равномерном темпе: мальчики до 12 мин девочки до 10 мин.*	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.		Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
66.	***Промежуточная аттестация***		Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей				
67.	Овладение техникой прыжка в длину.		Прыжковые упражнения. Жизненно важные движения и передвижения человека, прыжки на месте и в движении.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Т.Б	Знать:- прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Описывают технику прыжка в длину способом «согнув ноги», демонстрируют прыжок с 7-9 шагов разбега на результат, соблюдают правила безопасности.

68.	Процесс совершенствования прыжка в высоту.		Прыжковые упражнения.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Знать: - прыжки в высоту - в движении; - прыжок в высоту способом перешагивания;	Описывают технику прыжка в высоту способом «перешагивание» демонстрируют прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат

3.3. Календарно-тематическое планирование 6 класс (68 часов)

№	Тема урока	Дата пров	Содержание	Планируемые результаты			Виды учебной деятельности
				Личностные	Метапредметные	Предметные	
Раздел программы: Физическая культура как область знаний (3 часа) **«История и современное развитие физической культуры» (1ч)**							
1	История физической культуры. ПравилаТБ.		Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. *Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Основные этапы развития олимпийского движения в России. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.*	Развивать готовность к сотрудничеству. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды Познакомиться с учителем и одноклассниками. Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Знать: -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - современные Олимпийские игры.	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России
«Современное представление о физической культуре (основные понятия)» (1ч)							

2	Организация и планирование самостоятельных занятий.		Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.	Способы развития физических качеств. Бережное отношение к другим людям. Понимание ценности человеческой жизни. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. Проявлять упорство и выносливость	Знать: основные показатели физического развития человека Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками в освоении знаний о физической культуре.	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма. На его рост и развитие.
«Физическая культура человека» (1ч)							
3	Система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья		Коррекция осанки и телосложения. *Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.*	Оценивать важность бережного отношения к здоровью человека и к природе при ознакомлении с комплексом адаптивной физической культуры.	Планировать самостоятельные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры. Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать: - роль и значение занятий физической культурой - систему занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
Раздел программы «Физическое совершенствование» (62 часа)							
Легкая атлетика (15 часов)							
4	Инструктаж по охране труда. История легкой атлетики.		Беговые упражнения. *Требования безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 15 до 30 метров.*	Стремление к физическому развитию.	Умение контролировать скорость при беге. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий. Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику. Уметь через диалог разрешать конфликты	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий;	Изучают историю легкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют
5	Овладение техникой спринтерского бега. Скоростной бег до 50 метров		Беговые упражнения. *Специальные беговые упражнения, бег с ускорением.*	Формирование потребности к ЗОЖ.		Знать: - бег с ускорением - каким беговым шагом выполнять ускорение;	

6	Бег с ускорением от 30 до 50 метров. Бег на результат 60 м.		Беговые упражнения. *Специальные беговые упражнения, бег с ускорением.*	Стремление к физическому развитию.		- передача эстафеты.	со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
7	Бег в равномерном темпе до 15 минут. Бег на 1200 м		Беговые упражнения. *Овладение техникой длительного бега*	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр-ний. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний.	Знать: -построение по росту; -бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
8	Прыжки в длину с разбега. Прыжок на результат с места.		Прыжковые упражнения. *Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».*	Развивать координационные способности.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Контролировать свои действия. Соблюдать правила техники безопасности.	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
9	Прыжки в высоту с разбега.		Прыжковые упражнения. *Овладение техникой прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».*	Развивать координационные способности.		Знать: - прыжки в высоту в движении; - прыжок в высоту способом перешагивания;	
10	Овладение техникой метания малого мяча.		Упражнения в метании малого мяча в цель и на дальность.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель. Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Знать: - технику выполнения метания малого мяча в цель; - правила игры.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
11	Метание малого мяча на дальность.		Упражнения в метании малого мяча с 4-5 бросковых шагов.				

12	Бросок и ловля набивного мяча. Прыжки многоскоки.		Упражнения в метании малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при работе с мячом.	Осваивать двигательные действия при работе с мячом. Контролировать свои действия. Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.	Знать: -бросок и ловля мяча над собой; -бросок и ловля мяча в парах;	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения
13	***Сдача контрольных нормативов***		Развитие физических качеств. ***Подготовка к сдаче норм ГТО.*** *Тестирование уровня физической подготовленности.*	Проявлять качества силы, координации, быстроты, выносливости.			
14	Кросс до 15 минут. Круговая тренировка		Беговые упражнения. Развитие выносливости.	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр-ний. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний.	Знать: -построение по росту; -бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
15	Прыжки многоскоки, броски набивных мячей весом до 3 кг.		Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. *Развитие скоростно-силовых способностей.*	Проявлять выносливость при выполнении упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Т.Б	Знать:- прыжки на месте;- прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
16	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.		Беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. *Развитие быстроты.*			Знать:- понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей

17	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях		Знания о физической культуре*; разминка для выполнения л/а упражнений*	Стремление к физическому совершенству.	Умение контролировать скорость при беге. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий. Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику. Уметь через диалог разрешать конфликты. Способы развития физических качеств. Бережное отношение к другим людям. Понимание ценности человеческой жизни	Знать: -понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость; -значение этих качеств, для человека.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.
18	Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств человека		Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.	Стремление к физическому совершенству.		знать: правила самоконтроля и гигиены	
Раздел программы: Способы двигательной (физкультурной) деятельности «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» (2 ч)							
19	Планирование занятий физической культурой.		Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	Развивать готовность к сотрудничеству. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Знать: - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - необходимость соблюдения режима.	Составлять планы самостоятель-ных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития орга-низма и уровнем его тренированности
20	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.		Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	Стремление к физическому совершенству.	Способы развития физических качеств. Бережное отношение к другим людям. Понимание ценности человеческой жизни	Знать: - правильный показ и объяснение упр-ния. -представление о физ.нагрузках; - как действуют физические упр-ния на мышцы чел-ка;	Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой
Гимнастика (12 часов)							

21	Техника выполнения физических упражнений. Правила ТБ и страховки во время занятий.		Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; -строевые действия в шеренге и колонне; -выполнение строевых команд.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
22	Освоение строевых упражнений. Построение и перестроение на месте и в движении.		Организующие команды и приемы. *Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.*	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	Знать: -перестроение из шеренги в колонну и обратно; - выполнение упражнений под счет учителя; - четко выполнять организующие команды и приемы	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
23	Освоение ОРУ без предметов на месте		Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики)	Совершенствование осанки и координации	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с учителем. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Знать: - правая, левая сторона; - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений; - осваивать упражнения по развитию координации	Описывают технику ОРУ. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
24	Освоение ОРУ без предметов в движении			Совершенствование осанки и координации	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с учителем. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.		
25	Освоение ОРУ с предметами.			Совершенствование осанки и координации	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с учителем. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	Знать: - правая, левая сторона; - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками.	Описывают технику ОРУ. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют разученные упражнения для развития координации движений и гибкости

26	Освоение и совершенствование висов и упоров		Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Мальчики: из виса стоя толчком двумя переход в упор; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. Девочки: Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (-мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки; -развитие выносливости).	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять элементы раздельно. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Знать: - осваивать простые висы; - использовать разученные упражнения для развития координации движений и гибкости	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют разученные упражнения для развития координации движений и гибкости. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых гимнастических упражнений, анализируют их технику выполнения, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению
27	Освоение и совершенствование висов и упоров. Ритмическая гимнастика			Развитие координационных способностей	Уметь выполнять элементы раздельно. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно	Знать: -смешанные висы; - оказывать страховку и помощь во время занятий; -осваивать упражнения ритмической гимнастики	
28	Освоение опорных прыжков		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). *Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см).*	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах	Знать: - способы опорных прыжков.	Описывают и демонстрируют технику опорного прыжка. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют опорный прыжок на результат
29	Освоение опорных прыжков						
30	Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперёд и назад		Акробатические упражнения и комбинации: - перекаты вперед-назад, в сторону - перекаты в группировке -развитие гибкости и	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. Описывать технику переката назад в группировке.	Знать: - виды акробатических упражнении - перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Описывают технику акробатических упражнений. Демонстрировать варианты перекатов на результат, используют разученные упражнения для развития силы и гибкости. Составляют

31	Два кувырка вперед слитно; "мост" из положения стоя с помощью.		силы - кувырок вперед в группировке - кувырок назад в упор присев - из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Знать: - виды акробатических упражнении	гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий
32	Развитие координационны х способностей		Прикладная физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. направленности	Знать: -ОРУ без предметов -упражнения с гимнастической скамейкой	Используют данные упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости.
III Четверть (20часов)				**Гимнастика (3 часа)**			
33	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Правила Т.Б.		Общефизическая подготовка: Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Знать: - лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице;	Используют данные упражнения для развития координационных ,силовых способностей и силовой выносливости.

34	Прикладно-ориентированнная подготовка. Полоса препятствий.		Развитие скоростно-силовых способностей. прикладные виды гимнастики, прикладные упражнения в гимнастике (лазание, перелезание, ползание, передвижение в висах и упорах) круговая тренировка, полоса препятствий, развитие силовых способностей и силовой выносливости	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Знать и выполнять прикладные упражнения - демонстрировать полосу препятствий -использовать прикладные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносли-вости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
35	Выполнения обязанностей командира отделения		Организующие команды и приемы. Овладение организаторскими умениями	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	Знать;- выполнения обязанностей командира отделения - установка и уборка снарядов	Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.
«Лыжные гонки » (17 часов)							
36	История лыжного спорта, правила соревнований. ПравилаТБ.		Краткая характеристика вида спорта. Требования безопасности.	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. Уметь слушать и вступать в диалог. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Знать:- требования к одежде и обуви во время занятий на улице; -значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.
37	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом		Освоение техники лыжных ходов	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. Т.Б.	Знать: - как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды); - способы передвижения на лыжах.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожении и травмах.

38	Значение занятий лыжным спортом. Виды лыжного спорта.		Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); Развитие координации	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.Т.Б	Знать: - значение зимних видов спорта для укрепления здоровья - перенос тяжести тела на месте; перенос тяжести тела в движении.	Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
39	Передвижение на лыжах одновременно двухшажным и бесшажным ходом.		Передвижение на лыжах. Изменение направления движения на лыжах; передвижение по лыжне; правила игры.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах. Т.Б.	Знать-передвижение на лыжах одновременно двухшажным и бесшажным ходом; - менять направление движения на лыжах.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
40	Знания. Техника лыжных ходов.		Передвижение по лыжне, применение лыжных мазей, техника попеременного двушажного хода, развитие выносливости	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Т.Б.	Знать: - передвижение на лыжах попеременно двушажным ходом с палками.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
41	Передвижение на лыжах с чередованием ходов		Передвижение по лыжне	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. Т.Б	Знать: - передвижение на лыжах попеременно двушажным, одновременно двухшажным и бесшажным ходом.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
42	Изучение техники поворотов.		Торможение и поворот упором.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	Осваивать технику выполнения поворотов. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. Т.Б.	Знать:- технику поворота переступанием на месте с палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки
43	Техника лыжных ходов. Игра «Остановка рывком».		Передвижение на лыжах. Смена направления движения на лыжах, правила игры.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Знать: - правила игры; - менять направление движения на лыжах.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической

44	Эстафеты с передачей палок на лыжах.		Передвижение на лыжах. Правила лыжных эстафет. Техника лыжных ходов.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. Т.Б.	Знать:- правила лыжных эстафет; -менять направление движения на лыжах; -технику поворота в движении.	подготовки Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
45	Подъемы и спуски под уклон.		Передвижение на лыжах. Спуск в высокой и средней стойке, подъем «ёлочкой».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Т.Б.	Знать:- технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «ёлочкой»; - правила игры.	
46	Передвижение на лыжах до 3,5 км		Передвижение на лыжах, спуски, повороты, подъемы. Развитие выносливости.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Т.Б.	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.	
47	Техника лыжных ходов. Игра «С горки на горку».		Передвижения на лыжах скользящим шагом, повороты переступанием, правила игры.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. Т.Б.	Знать:- правила игры; - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	
48	Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах.		Развитие координации. Техника лыжных ходов.	Проявлять координацию при выполнении упр-ий.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. Т.Б.	Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие.	
49	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		Передвижения на лыжах изученными ходами. Развитие выносливости.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.	

50	Спуск с горы на лыжах. Подъём «ёлочкой»		Спуск в высокой и средней стойке. Техника подъема «ёлочкой»	Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках.	При необходимости осуществлять безопасное падение. Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Знать: - высокая стойка; - средняя стойка; - технику подъема «ёлочкой»	
51	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками.		Спуск в высокой и средней стойке на лыжах.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение. Т.Б.	Знать: - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка. - технику подъема «ёлочкой»	
52	Торможение и поворот «упором»		Способ торможения «упором»	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение. Оказывать поддержку своим сверстникам	Знать: способы торможения, - технику подъема «полуелочкой», «ёлочкой»	
IV Четверть (16 часов)			**Раздел программы: Способы двигательной (физкультурной) деятельности**				
«Оценка эффективности занятий физической культурой» (1ч)							
53	Оценка эффективности занятий методом тестирования.		Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	Стремление к физическому совершенству.	Способы развития физических качеств. Бережное отношение к другим людям. Понимание ценности человеческой жизни	Знать: -способы измерения результатов, правильный показ и объяснение упражнения. -представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека;	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности
«Спортивные игры» Футбол (8 часов)							
54	Основные правила и приемы игры в футбол. Правила Т.Б.		Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. *П/игры для освоения передвижения и остановок.*	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Знать: - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и удары	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

55	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.		Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.			мяча.	совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдая правила безопасности.
56	Ведение мяча		Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Ведение мяча с изменением напр-я движ-я и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Знать: - правила проведения эстафет; -простые упр-ия с обручем	Закрепление и совершенствование держания, остановки, передачи, удара и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
57	Дальнейшее закрепление техники ведение мяча						
58	Удары по воротам указанными способами на точность.		Овладения техникой ударов по воротам	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Знать: - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передачи и удары	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Используют подвижные игры для активного отдыха. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
59	Комбинации из освоенных элементов		Закрепление техники владения мячом: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам и развитие координационных способностей				
60	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.		Технико-тактические действия и приемы игры. Игры по правилам.				
61	Игра по упрощенным правилам		Технико-тактические действия и приемы игры. Игры по правилам.				
«Лёгкая атлетика» (7 часов)							

62	Инструктаж по охране труда. Высокий старт от 15 до 30 метров.		Беговые упражнения. Требования безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега.	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Т.Б	Знать: - бег с изменением направления; - бег в колонне.	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Соблюдают правила чтобы избежать травм при занятии
63	Челночный бег 3×10 м. Первая помощь при травмах.		Беговые упражнения. Бег с изменением направления, бег с ускорением. Первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах	Развивать скорость, ловкость.	Описывать технику челночного бега. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления. - накладывать повязки	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают нагрузку, контролируют её по чсс.
64	Бег с ускорением от 30 до 50 м.		Беговые упражнения. Бег с высокого старта.	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Т.Б	Знать: - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт - технику финиша.	
65	Бег на 1200 метров.		Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе: М- до 15 мин Д- 12 мин.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.		Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
66	Овладение техникой прыжка в длину.		Прыжковые упражнения. Жизненно важные движения и передвижения человека, прыжки на месте и в движении.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Т.Б	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Описывают технику прыжка в длину способом «согнув ноги», демонстрируют прыжок с 7-9 шагов разбега на результат, соблюдают правила безопасности.

67	***Промежуточная аттестация.***		Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Т.Б	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
68	Процесс совершенствования прыжка в высоту.		Прыжковые упражнения.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Знать: - прыжки в высоту - в движении; - прыжок в высоту способом перешагивания;	Описывают технику прыжка в высоту способом «перешагивание» демонстрируют прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат

3.4. Календарно-тематическое планирование 7 класс (68 часов)

№	Тема урока	Дата пров	Содержание	Планируемые результаты			Виды учебной деятельности
				Личностные	Метапредметные	Предметные	
Раздел программы: Физическая культура как область знаний (3 часа) «История и современное развитие физической культуры» (1ч)							
1	История физической культуры. Правила ТБ.		Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Развивать готовность к сотрудничеству. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды. Организация деятельности с учётом требований её безопасности. Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения.	Знать: -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - организация места занятий физическими упражнениями; Безопасность выполнения физических упражнений; Спортивное оборудование.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определять пеший туристский поход как форму активного отды-ха, характеризовать основы его организации и проведения

«Современное представление о физической культуре (основные понятия)» (1ч)							
2	Основные правила обучения новым движениям.		Техника движений и ее основные показатели. *Ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.*	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.	Способы развития физических качеств. Бережное отношение к другим людям. Понимание ценности человеческой жизни. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. Проявлять упорство и вынос-сть	Знать: основные показатели физического развития человека Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками в освоении знаний о физической культуре.	Раскрывают понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма. На его рост и развитие.
«Физическая культура человека» (1ч)							
3	Оказание доврачебной помощи во время занятий		Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	Оценивать важность бережного отношения к здоровью человека.	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения	Знать: - роль и значение занятий физической культурой - организация места занятий физическими упражнениями; Безопасность выполнения физических упражнений;	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Раздел программы «Физическое совершенствование» (62 часа)							
Легкая атлетика (15 часов)							
4	Инструктаж по охране труда. История легкой атлетики.		Беговые упражнения. *Требования безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 метров.*	Стремление к физическому развитию.	Умение контролировать скорость при беге. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий. Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику. Уметь через диалог разрешать конфликты.	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий; Знать: - бег с ускорением - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Изучают историю легкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со
5	Овладение техникой спринтерского бега. Скоростной бег до 60 метров		Беговые упражнения. *Специальные беговые упражнения, бег с ускорением.*	Формирование потребности к ЗОЖ.			

6	Бег с ускорением Бег на результат 60 метров.		Беговые упражнения. *Бег с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха*	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр-ний.		-длину шага; - каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию; - понятия скорость и ускорение.	сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
7	Бег в равномерном темпе. Бег на 1500 м		Беговые упражнения. *Овладение техникой длительного бега*	Формировать потребности к ЗОЖ. Бег с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха	Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр-ний. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний.	Знать: -построение по росту; -бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
8	Прыжки в длину с разбега. Прыжок на результат с места.		Прыжковые упражнения. *Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с места с фиксированием результата.*	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Контролировать свои действия. Соблюдать правила техники безопасности.	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упр-ия для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
9	Процесс совершенствования прыжка в высоту.		Прыжковые упражнения. *Овладение техникой прыжка в высоту, правила игры «Прыжки через верёвочку»*	Развивать координационные способности.		Знать: - прыжки в высоту в движении; - прыжок в высоту способом перешагивания;	
10	Овладение техникой метания малого мяча. Личная гигиена.		Упражнения в метании малого мяча в цель и на дальность. *Рациональный суточный режим, уход за кожей, полостью рта, правильное питание, закаливание.*	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель. Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании	Знать: - технику выполнения метания малого мяча в цель; - правила личной гигиены. - прыжки на двух	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное

11	Метание малого мяча в цель. Прыжки через скакалку.		Упражнения в метании малого мяча. *Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.*		малого мяча.	ногах через скакалку; -осваивать технику выполнения прыжков на скакалке	выполнение метательных упражнений.
12	Бросок и ловля набивного мяча. Прыжки многоскоки.		Упражнения в метании мяча. *Бросок и ловля мяча над собой; Бросок и ловля мяча в парах;*	Проявлять качества силы, координации и быстроты при работе с мячом.	Осваивать двигательные действия при работе с мячом. Контролировать свои действия. Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.	Знать: -бросок и ловля мяча над собой; бросок и ловля мяча в парах;	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения
13	***Сдача контрольных нормативов***		Развитие физических качеств. ***Подготовка к сдаче норм ГТО.*** *Тестирование уровня физической подготовленности.*	Проявлять качества силы, координации, быстроты, выносливости.			
14	Развитие выносливости. Кросс до 15 минут.		Беговые упражнения. *Режим дня и её основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Ускорение из разных исходных положений*	Формировать потребности к ЗОЖ. Бег с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха	Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр-ний. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний.	Знать: -построение по росту; -бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
15	Развитие скоростно-силовых способностей. Броски набивных мячей		Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта.	Проявлять выносливость при выполнении упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Т.Б	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
16	Развитие быстроты. Эстафеты, старты, бег с ускорением.		Беговые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта			Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей

17	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях		Знания о физической культуре. *Бег с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха; представления о темпе, скорости*	Стремление к физическому совершенству.	Умение контролировать скорость при беге. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий. Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику. Уметь через диалог разрешать конфликты. Способы развития физических качеств. Бережное отношение к другим людям. Понимание ценности человеческой жизни.	Знать: -понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость; -значение этих качеств, для человека.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
18	Упражнения для развития физ. кач-в человека. Правила самоконтроля и гигиены.		Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.	Стремление к физическому совершенству. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.		знать: правила самоконтроля и гигиены	
Раздел программы: Способы двигательной (физкультурной) деятельности «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» (1 ч)							
19	Характеристика занятий подв. и спорт. играми, оздоровительным бегом, ходьбой и прогулками.		Организация досуга средствами физической культуры.	Развивать готовность к сотрудничеству. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Знать: - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - необходимость соблюдения режима.	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
«Оценка эффективности занятий физической культурой» (1ч)							
20	Самонаблюдение за индивидуальными показателями. Самоконтроль за изменением ЧСС		Самонаблюдение и самоконтроль. *Самонаблюдение за индивидуальными показателями /самостоятельное тестирование физических качеств/. Самоконтроль за изменением ЧСС (пульса) во время занятий физ. упр-ми, определение режимов физ. нагрузки. Игра «баскетбол» по упрощенным правилам.*	Стремление к физическому совершенству.	Способы развития физических качеств. Бережное отношение к другим людям. Понимание ценности человеческой жизни	Знать: -правила самоконтроля и гигиены - самонаблюдение, его цели назначение и содержание - самоконтроль как элемент самонаблюдения, его цель и задачи - основные показатели физич. развития	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
Гимнастика (12 часов)							

21	Техника выполнения физических упражнений. Правила Т.Б. и страховки во время занятий.		Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. *История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений*	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; -строевые действия в шеренге и колонне; -выполнение строевых команд.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
22	Освоение строевых упражнений. Передвижение строевым шагом одной, двумя, тремя колоннами.		Организующие команды и приемы. *Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"*	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	Знать: -перестроение из шеренги в колонну и обратно; - выполнение упражнений под счет учителя; - четко выполнять организующие команды и приемы	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
23	Освоение ОРУ без предметов на месте		Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики) Упражнения на осанку	Совершенствование осанки и координации	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с учителем. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Знать технику выполнения двигательных действий. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Знать:- правая, левая сторона; - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений; - осваивать упражнения по развитию координации - ходьба широким шагом; - выпады; - приседы и полуприседы. - показ и выполнение упражнений с гимнастическими палками.	Описывают технику ОРУ. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют разученные упражнения для развития координации движений и гибкости.
24	Освоение ОРУ без предметов в движении.			Развитие гибкости, ловкости.			
25	Освоение ОРУ с предметами.			Совершенствование осанки и координации			

26	Освоение и совершенствование висов и упоров. Личная гигиена.		Гимнастические упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. *М: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; подъем переворотом в упор толчком двумя; Д:смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.* *Рациональный суточный режим, уход за кожей, полостью рта, правильное питание, закаливание. Девочки: Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (-мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки; -развитие выносливости).*	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр-ний. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.	Уметь выполнять элементы раздельно. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. Умение осознанно строить свой рабочий день. Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.	Знать: - осваивать простые висы; - использовать разученные упражнения для развития координации движений и гибкости. - правила личной гигиены.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют разученные упражнения для развития координации движений и гибкости. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых гимнастических упражнений, анализируют их технику выполнения, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению
27	Освоение и совершенствование висов и упоров. Ритмическая гимнастика			Развитие координационных способностей	Уметь выполнять элементы раздельно. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно	Знать: -смешанные висы; - оказывать страховку и помощь во время занятий; -осваивать упражнения ритмической гимнастики	
28	Освоение опорных прыжков		Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). *М: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100 - 115 см). Д:прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105 - 110 см)*	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах	Знать: - способы опорных прыжков.	Описывают и демонстрируют технику опорного прыжка. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют опорный прыжок на результат
29	Освоение опорных прыжков						
30	Освоение акробатических упражнений.		Акробатические упражнения и комбинации: *-развитие гибкости и силы; - кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев; - из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.*	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. Описывать технику переката назад в группировке.	Знать: - виды акробатических упражнении - перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Описывают технику акробатических упражнений. Демонстрировать варианты перекатов на результат, используют разученные упражнения для развития силы и гибкости. Составляют гимнастические комбинации из

31	Комбинации из освоенных акробатических упражнений.		Акробатические упражнения и комбинации: *Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.*	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Знать: - виды акробатических упражнении	числа разученных упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий
32	Развитие координационных способностей		Прикладная физическая подготовка: *Упражнения с гимнастич. скамейкой, гимнастич. козле и коне. Акробатические упр-ния. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря*	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. направленности	Знать: -ОРУ без предметов -упражнения с гимнастической скамейкой	Используют данные упражнения для развития координационных ,силовых способностей и силовой выносливости.
III Четверть (20часов)				**Гимнастика (3 часа)**			
33	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Правила Т.Б.		Общефизическая подготовка: Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Знать: - лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице;	Используют данные упражнения для развития координационных ,силовых способностей и силовой выносливости.
34	Полоса препятствий. Правила ТБ.		Прикладно-ориентированнная подготовка. Прикладные виды гимнастики, прикладные упражнения в гимнастике (лазание, перелезание, ползание, передвижение в висах и упорах) круговая тренировка, полоса препятствий, развитие силовых способностей и силовой выносливости	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Знать:и выполнять прикладные упражнения - демонстрировать полосу препятствий -использовать прикладные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости

35	Составление простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований		Организующие команды и приемы. Овладение организаторскими умениями	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	Знать; - выполнения обязанностей командира отделения - установка и уборка снарядов	Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.
«Лыжные гонки » (17 часов)							
36	История лыжного спорта. Правила ТБ.		Краткая характеристика вида спорта. Правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Требования безопасности.	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. Уметь слушать и вступать в диалог. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на улице; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожении и травмах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Объясняют назначение понятий и
37	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом		Освоение техники лыжных ходов	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. Т.Б.	Знать: - как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды);- способы передвижения на лыжах.	
38	Требования к одежде и обуви для занятий на свежем воздухе.		Знания о лыжном спорте. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.Т.Б	Знать: - значение зимних видов спорта для укрепления здоровья - перенос тяжести тела на месте; перенос тяжести тела в движении.	
39	Передвижение на лыжах одновременно одношажным ходом.		Передвижение на лыжах. Изменение направления движения на лыжах; передвижение по лыжне	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах. Т.Б.	Знать: передвижение на лыжах одновременно одношажным и ходом;- менять направление движения на лыжах.	
40	Знания. Подъем в гору скользящим шагом.		Передвижение по лыжне. Применение лыжных мазей, техника скользящего шага, развитие выносливости	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Т.Б.	Знать: - передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	

41	Передвижение на лыжах с чередованием ходов		Передвижение по лыжне	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. Т.Б	Знать: - передвижение на лыжах попеременно двушажным, одновременно двухшажным и бесшажным ходом.	терминов, относящихся к бегу на лыжах. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
42	Изучение техники поворотов.		Поворот на месте махом.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	Осваивать технику выполнения поворотов. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. Т.Б.	Знать:- технику поворота переступанием на месте с палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
43	Техника лыжных ходов. Игра: «Гонки с преследованием»		Передвижение на лыжах. Смена направления движения на лыжах, правила игры.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Знать: - правила игры; - менять направление движения на лыжах.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
44	Техника лыжных ходов. Игра: «Гонки с выбыванием»		Передвижение на лыжах. Правила лыжных эстафет	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. Т.Б.	Знать:- правила игры; - менять направление движения на лыжах; -технику поворота в движении.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
45	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		Передвижение на лыжах. Спуск в высокой и средней стойке, подъем «ёлочкой».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Т.Б.	Знать:- технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «ёлочкой»; - правила игры.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
46	Передвижение на лыжах до 4 км		Передвижение на лыжах, спуски, повороты, подъемы. Развитие выносливости.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Т.Б.	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач

47	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		Передвижения на лыжах скользящим шагом; *повороты переступанием, высокая , средняя стойка; техника подъема*	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. Т.Б.	Знать:- правила игры; - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	физической и технической подготовки Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
48	Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах.		Передвижения на лыжах одновременно одношажным ходом. Развитие координации	Проявлять координацию при выполнении упр-ий.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. Т.Б.	Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие.	
49	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		Передвижения на лыжах изученными ходами. Развитие выносливости.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.	
50	Спуск с горы на лыжах. Подъём «ёлочкой»		Спуск в высокой и средней стойке. Техника подъема «ёлочкой»	Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках.	При необходимости осуществлять безопасное падение. Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Знать: - высокая стойка; - средняя стойка; - технику подъема «ёлочкой»	
51	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками		Передвижения на лыжах. *Низкая, средняя, высокая стойка*	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение. Т.Б.	Знать: - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка. - технику подъема «ёлочкой»	
52	Торможение и поворот «упором»		Способ торможения «упором»	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение. Оказывать поддержку своим сверстникам	Знать: способы торможения, -технику подъема «полуелочкой», «ёлочкой»	
IV Четверть (18 часов)			**Раздел программы: Способы двигательной (физкультурной) деятельности**				
«Оценка эффективности занятий физической культурой» (1ч)							

53	Профилактика появления ошибок и способы их устранения.		Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	Стремление к физическому совершенству.	Способы развития физических качеств. Бережное отношение к другим людям. Понимание ценности человеческой жизни	Знать: - простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения
«Спортивные игры» Футбол (8 часов)							
54	Основные правила и приемы игры в футбол. Правила Т.Б.		Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. *П/игры для освоения передвижения и остановок.*	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Знать: - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и удары мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдая правила безопасности.
55	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		Технико-тактические действия и приемы игры. *Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек*				
56	Ведение мяча		Технико-тактические действия и приемы игры. *Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой*	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Знать: - правила проведения эстафет; -простые упр-ия с обручем	Закрепление и совершенствование держания, остановки, передачи, удара и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
57	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча						
58	Продолжение овладения техникой ударов по воротам		Технико-тактические действия и приемы игры. *Овладения техникой ударов по воротам*	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Знать: - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и удары	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Используют подвижные игры для активного отдыха. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
59	Комбинации из освоенных элементов		Закрепление техники владения мячом: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам и развитие координационных способностей				
60	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.		Технико-тактические действия и приемы игры. Позиционные нападения. *Закрепление техники владения мячом. Игры по правилам.*				

61	Игра по упрощенным правилам		Технико-тактические действия и приемы игры. Игры по правилам.				
«Лёгкая атлетика» (7 часов)							
62	Инструктаж по охране труда. Высокий старт от 30 до 40 метров.		Беговые упражнения. Требования безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега.	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Т.Б	Знать: - бег с изменением направления; - бег в колонне.	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Соблюдают правила чтобы избежать травм при занятии
63	Челночный бег 3×10 м. Первая помощь при травмах.		Беговые упражнения. Бег с изменением направления, бег с ускорением. Первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах	Развивать скорость, ловкость.	Описывать технику челночного бега. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления. - накладывать повязки	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают нагрузку, контролируют её по чсс. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
64	Бег с ускорением от 40 до 60 м.		Беговые упражнения. Бег с высокого старта.	Проявлять качества силы и быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Т.Б	Знать: - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт - технику финиша. - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	
65	Бег на 1500 метров		Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе: М: до 20 мин Д: до 15 мин.				
66	Овладение техникой прыжка в длину.		Прыжковые упражнения. Жизненно важные движения и передвижения человека, прыжки на месте и в движении.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Т.Б	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Описывают технику прыжка в длину способом «согнув ноги», демонстрируют прыжок с 7-9 шагов разбега на результат, соблюдают правила безопасности.
67	***Промежуточная аттестация.***		Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы и быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Т.Б	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега;- как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, соблюдают правила безопасности.

68	Процесс совершенствования прыжка в высоту.		Прыжковые упражнения.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Знать: - прыжки в высоту - в движении; - прыжок в высоту способом перешагивания;	Описывают технику прыжка в высоту способом «перешагивание», демонстрируют прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат

3.5. Календарно-тематическое планирование 8 класс (70 часов)

№	Тема урока	Дата пров	Содержание	Планируемые результаты			Виды учебной деятельности
				Личностные	Метапредметные	Предметные	
Раздел программы: Физическая культура как область знаний (3 часа) **«История и современное развитие физической культуры» (1ч)**							
1	История физической культуры. ПравилаТ.Б.		Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Развивать готовность к сотрудничеству. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды. Организация деятельности с учётом требований её безопасности. Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения.	Знать: -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - организация места занятий физическими упражнениями; Безопасность выполнения физических упражнений; Спортивное оборудование.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. **Определять** пеший туристский поход как форму активного отды-ха, характеризовать основы его организации и проведения
«Современное представление о физической культуре (основные понятия)» (1ч)							

2	Спорт и спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий.		Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.	Способы развития физических качеств. Бережное отношение к другим людям. Понимание ценности человеческой жизни. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. Проявлять упорство и выносливость	Знать: основные показатели физического развития человека Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками в освоении знаний о физической культуре.	**Раскрывать** понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма. На его рост и развитие.
«Физическая культура человека» (1ч)							
3	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.		Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Оценивать важность бережного отношения к здоровью человека.	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения	Знать: - роль и значение занятий физической культурой - организация места занятий физическими упражнениями; Безопасность выполнения физических упражнений;	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
Раздел программы «Физическое совершенствование» (64 часа)							
Легкая атлетика (13 часов)							
4	Инструктаж по охране труда. Низкий старт до 30 метров.		Овладение техникой спринтерского бега. *Требования безопасности на уроках легкой атлетики.* Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	Стремление к физическому развитию.	Умение контролировать скорость при беге. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий. Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику. Уметь через диалог разрешать конфликты.	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий; Знать: - бег с ускорением - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Изучают историю легкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со
5	Беговые упражнения. Скоростной бег до 70 метров		Овладение техникой спринтерского бега. *Специальные беговые упражнения, бег с ускорением.*	Формирование потребности к ЗОЖ.			

6	Бег с ускорением. Бег на результат 60 метров		Овладение техникой спринтерского бега. *Бег с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха*	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр-ний.		-длину шага; - каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию; - понятия скорость и ускорение.	сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
7	Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.		Развитие скоростно-силовых способностей. *Беговые упражнения.*	Формировать потребности к ЗОЖ. Бег с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха	Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр-ний. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Знать: -построение по росту; -бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
8	Прыжки в длину с разбега. Прыжок на результат с места.		Прыжковые упражнения. *Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с места с фиксированием результата.*	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Контролировать свои действия. Соблюдать правила техники безопасности.	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
9	Влияние л/атлетических упражнений на укрепление здоровья		Знания о физической культуре. Прыжковые упражнения. *Овладение техникой прыжка в высоту, правила игры «Прыжки через верёвочку»*	Развивать координационные способности.		Знать: - прыжки в высоту в движении; - прыжок в высоту способом перешагивания;	
10	Дальнейшее овладение тех-кой метания мал. мяча.		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Знания о физической культуре. Название разучиваемых упражнений	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. Прыжки в высоту с 7 - 9	Осваивать технику метания малого мяча в цель. Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. Соблюдать правила техники	Знать: - технику выполнения метания малого мяча в цель; - правила личной гигиены.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

11	Метание тенн. мяча в цель. Прыжки через скакалку.		Упражнения в метании малого мяча. *Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.*	шагов разбега.	безопасности при метании малого мяча.	- прыжки на двух ногах через скакалку; -осваивать технику выполнения прыжков на скакалке	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
12	Бросок и ловля набивного мяча. Прыжки многоскоки.		Упражнения в метании мяча. *Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед - вверх.*	Проявлять качества силы, координации и быстроты при работе с мячом.	Осваивать двигательные действия при работе с мячом. Контролировать свои действия. Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.	Знать: -бросок и ловля мяча над собой; бросок и ловля мяча в парах;	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения
13	***Сдача контрольных нормативов***		Развитие физических качеств. ***Подготовка к сдаче норм ГТО.*** *Тестирование уровня физич. подготовленности.*	Проявлять качества силы, координации, быстроты, выносливости.			
14	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Кросс до 20 минут.		Знания о физической культуре. Беговые упражнения.	Формировать потребности к ЗОЖ. Бег с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха	Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр-ний. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний.	Знать: -построение по росту; -бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
15	Упражнения и простейшие программы развития физических способностей.		Самостоятельные занятия. *Проведение самостоя-тельных занятий прикладной физической подготовкой.* *Правила самоконтроля и гигиены.*	Проявлять выносливость при выполнении упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Т.Б	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления. - понятия	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Применяют разученные

16	Разминка для выполнения л/а упражнений. Круговая тренировка		Знания о физической культуре. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.			медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	упражнения для развития скоростных способностей
Раздел программы: Способы двигательной (физкультурной) деятельности «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» (2 ч)							
17	Планирование занятий физической культурой.		Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.	Развивать готовность к сотрудничеству. Активно включаться в общение и взаимодействиевие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Знать: - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - необходимость соблюдения режима.	**Составлять** планы самостоятельных занятий физической подготовкой. **Проводить** занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
18	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.		Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	Стремление к физическому совершенству.	Способы развития физических качеств. Бережное отношение к другим людям. Понимание ценности человеческой жизни	Знать: -правила самоконтроля и гигиены - самонаблюдение, его цели назначение и содержание - самоконтроль как элемент самонаблюдения, его цель и задачи.- основные показатели физич. развития	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Выполняют тесты на приседания и пробу с задерж кой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
Гимнастика (14 часов)							
19	История гимнастики. Правила ТБ		Освоение строевых упражнений. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-й. Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики.	Знать: - правила поведения и ТБ на уроках гимнастики; -строевые действия в шеренге и колонне; -выполнение строевых команд.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами Т.Б.и страховки во время занятий физическими упр-ми.

20	Строевые упражнения. Передвижение строевым шагом, повороты в движении		Освоение строевых упражнений. Организующие команды и приемы. *Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево.*	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (стр-е упр-я). Осваивать ОРУ с предметами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	Знать: -перестроение из шеренги в колонну и обратно; - выполнение упр-й под счет учителя; - четко выполнять организующие команды и приемы	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
21	Упражнения общеразвиваю щей направленности без предметов		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	Совершенствование осанки и координации	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с учителем. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Знать технику выполнения двигательных действий. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Знать: - правая, левая сторона; - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений; - осваивать упр-я по развитию координации - ходьба широким шагом; - выпады; - приседы и полуприседы. - показ и выполнение упр-й с гимн-ми палками.	Описывают технику ОРУ. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют разученные упражнения для развития координации движений и гибкости.
22	Освоение ОРУ без предметов в движении.		Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Развитие гибкости, ловкости.			
23	Упражнения общеразвиваю щего направления (с предметами)		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Развитие гибкости. Упражнения на осанку	Совершенствование осанки и координации			
24	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Личная гигиена.		Освоение и совершенствование висов и упоров. *М: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; подъем переворотом в упор толчком двумя; Д:смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. Рациональный суточный*	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр-ний. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.	Уметь выполнять элементы раздельно. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. Умение осознанно строить свой рабочий день. Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.	Знать: - осваивать простые висы; - использовать разученные упражнения для развития координации движений и гибкости. - правила личной гигиены.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют разученные упражнения для развития координации движений и гибкости. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых гимнастических упражнений,

25	Освоение и совершенствование висов и упоров. Ритмическая гимнастика		*режим, уход за кожей, полостью рта, правильное питание, закаливание. Девочки: Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (-мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки; -развитие выносливости).*	Развитие координационных способностей	Уметь выполнять элементы раздельно. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно	Знать: -смешанные висы; - оказывать страховку и помощь во время занятий; -осваивать упр-я ритмической гимнастики	анализируют их технику выполнения, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению
26	Освоение опорных прыжков		Освоение опорных прыжков *М: прыжок согнув ноги (козел в длинну, высота 110 - 115 см).* *Д: прыжок боком с поворотом на 90*((конь в ширину, высота 110 см).*	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах	Знать: - способы опорных прыжков.	Описывают и демонстрируют технику опорного прыжка. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют опорный прыжок на результат
27	Опорные прыжки						
28	Кувырок вперёд и назад, стойка на голове.		Освоение акробатических упражнений. *Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.* Самостоятельные упражнения.	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. Описывать технику переката назад в группировке.	Знать: - виды акробатических упражнении - перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Описывают технику акробатических упражнений. Демонстрировать варианты перекатов на результат, используют разученные упражнения для развития силы и гибкости. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий
29	Комбинации из освоенных акробатических упражнений.			Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Знать: - виды акробатических упражнении	
30	Значение гимнастических упр-й для развития координац. способностей.		Развитие координационных способностей. Знания о физической культуре. Страховка и помощь во время занятий.	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. направленности	Знать: -ОРУ без предметов -упражнения с гимнастической скамейкой	Используют данные упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости.

31	Полоса препятствий.		Развитие скоростно-силовых способностей. ПравилаТБ. *Прикладные упражнения в гимнастике (лазание, перелезание, ползание, передвижение в висах и упорах) круговая тренировка, полоса препятствий.*	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Знать и выполнять прикладные упр-ия - демонстрировать полосу препятствий -использовать прикладные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
32	Составление простейших комбинаций упражнений. Дозировка упражнений.		Овладение организаторскими умениями.	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	Знать; - выполнения обязанностей командира отделения - установка и уборка снарядов	Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.
III Четверть (20часов)			**Элементы единоборств (3 часа)**				
33	Краткая характеристика вида спорта. Правила Т.Б.		Знания о единоборствах. *Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Влияние занятий единоборствами на организм человека. Оказание первой помощи при травмах.*	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений.	Знать: - значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, - технику безопасности;	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Овладевают правилами первой помощи при травмах
34	Упражнения по овладению техникой приемов в единоборствах.		Овладение техникой приёмов. *Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.*	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	Знать и выполнять технику приемов в единоборствах -использовать упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают правила ТБ

35	Упражнения в парах. Подвижные игры.		Самостоятельные занятия. *Упражнения в парах, овладение приёмами страховки. Подвижные игры.*	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	Знать;- выполнения обязанностей командира отделения - установка и уборка снарядов	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
«Лыжные гонки » (17 часов)							
36	История лыжного спорта. Правила Т.Б.		Краткая характеристика вида спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Требования безопасности.	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. Уметь слушать и вступать в диалог. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Знать:- требования к одежде и обуви во время занятий на улице; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожении и травмах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
37	Попеременно двухшажный и одновременно одношажный ход.		Освоение техники лыжных ходов	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. Т.Б.	Знать:- как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды); - способы передвижения на лыжах.	
38	Оказание помощи при обморожениях и травмах		Знания о лыжном спорте. Требования к одежде и обуви для занятий на свежем воздухе.	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.Т.Б	Знать: - значение зимних видов спорта для укрепления здоровья - перенос тяжести тела на месте; перенос тяжести тела в движении.	
39	Одновременный одношажный ход. (стартовый вариант)		Передвижение на лыжах. Изменение направления движения на лыжах; передвижение по лыжне	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах. Т.Б.	Знать: -передвижен. на лыжах одновр. одношажн. ходом; - менять направление движения на лыжах.	

40	Знания. Коньковый ход.		Передвижение по лыжне. Применение лыжных мазей, техника конькового хода; развитие выносливости	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Т.Б.	Знать: - передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на
41	Передвижение на лыжах с чередованием ходов.		Освоение техники лыжных ходов	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. Т.Б	Знать- передвиж. на лыжах попеременно двушажным, одновременно двухшажным и бесшажным ходом.	
42	Изучение техники поворотов. Игра: «Как по часам»		Поворот на месте махом.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	Осваивать технику выполнения поворотов. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. Т.Б.	Знать:- технику поворота переступа нием на месте с палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах.	
43	Переход с одного способа на другой		Передвижение на лыжах. Смена направления движения на лыжах, правила игры. Игра: «Гонки с выбыванием»	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Знать: - правила игры; - менять направление движения на лыжах.	
44	Техника лыжных ходов. Игра: «Гонки с выбыванием»		Передвижение на лыжах. Правила лыжных эстафет	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. Т.Б.	Знать:- правила игры; - менять направление движен. на лыжах; -технику поворота в движени.	
45	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		Передвижение на лыжах. Спуск в высокой и средней стойке, подъем «ёлочкой».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Т.Б.	Знать:- технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «ёлочкой»; - правила игры.	
46	Передвижение на лыжах до 4,5 км.		Передвижение на лыжах, спуски, повороты, подъемы. Развитие выносливости.	Проявлять выносливость при прохождении трениро-вочных дистанций разученными способами передвижения.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Т.Б.	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.	

47	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		Передвижения на лыжах скользящим шагом; *повороты переступанием, высокая , средняя стойка; техника подъема*	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. Т.Б.	Знать:- правила игры;- передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	лыжах. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
48	Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах.		Упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах; Развитие координации	Проявлять координацию при выполнении упр-ий.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. Т.Б.	Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
49	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		Передвижения на лыжах изученными ходами. Развитие выносливости.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.	
50	Спуск с горы на лыжах. Подъём «ёлочкой»		Спуск в высокой и средней стойке. Техника подъема «ёлочкой» *Игра:«Биатлон»*	Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках.	При необходимости осуществлять безопасное падение. Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Знать:- высокая стойка;- средняя стойка;- технику подъема «ёлочкой»	
51	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		Передвижения на лыжах. *Низкая, средняя, высокая стойка*	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение. Т.Б.	Знать: - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка. - технику подъема «ёлочкой»	
52	Торможение и поворот «плугом»		Способ торможения «плугом»	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение. Оказывать поддержку своим сверстникам	Знать: способы торможения, -технику подъема «полуелочкой», «ёлочкой»	
IV Четверть (20 часов) Раздел программы: Способы двигательной (физкультурной) деятельности							
«Оценка эффективности занятий физической культурой» (1ч)							
53	Способ контроля за состоянием собственного здоровья.		Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Стремление к физическому совершенству.	Способы развития физических качеств. Бережное отношение к другим людям. Понимание ценности человеческой жизни	Знать: - простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения	**Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения

«Спортивные игры» Футбол (8 часов)							
54	Основные правила и приемы игры в футбол. Правила Т.Б.		Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. *П/игры для освоения передвижения и остановок.*	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Знать: - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и удары мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдая правила безопасности.
55	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		Технико-тактические действия и приемы игры. *Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек*				
56	Совершенствование техники ведения мяча		Технико-тактические действия и приемы игры. *Освоение техники ведения мяча*	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Знать: - правила проведения эстафет; -простые упр-ия с обручем	Закрепление и совершенствование держания, остановки, передачи, удара и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
57	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча						
58	Совершенствование техники ударов по воротам		Технико-тактические действия и приемы игры. *Овладения техникой ударов по воротам*	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Знать: - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и удары	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Используют подвижные игры для активного отдыха. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
59	Совершенствование техники перемещений, владения мячом		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей				
60	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.		Технико-тактические действия и приемы игры. Позиционные нападения. *Закрепление техники владения мячом. Игры по правилам.*				
61	Игра по упрощенным правилам		Технико-тактические действия и приемы игры. Игры по правилам.				
«Лёгкая атлетика» (9 часов)							

62	Низкий старт до 30 метров. Правила ТБ		Беговые упражнения. Требования безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега.	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Т.Б	Знать: - бег с изменением направления; - бег в колонне.	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Соблюдают правила чтобы избежать травм при занятии
63	Челночный бег 3×10 м. Первая помощь при травмах.		Беговые упражнения. Бег с изменением направления, бег с ускорением. Первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах	Развивать скорость, ловкость.	Описывать технику челночного бега. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления. - накладывать повязки	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают нагрузку, контролируют её по чсс.
64	Бег на результат 60 метров		Беговые упражнения. Бег с низкого старта. *Бег с ускорением от 70 до 80 м.*	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Т.Б	Знать: - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт - технику финиша.	
65	Бег на 1500 метров		Беговые упражнения. *Бег в равномерном темпе: М: до 20 мин Д: до 15 мин.*	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.		Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
66	Прыжки в длину с разбега. Знания.		Прыжковые упражнения. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Т.Б	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыги вание, запрыгивание; - техника приземления.	Описывают технику прыжка в длину способом «согнув ноги», демонстрируют прыжок с 11-13 шагов разбега на результат, соблюдают правила безопасности.
67	***Промежуточная аттестация.***		Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Т.Б	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.

68	Прыжки в высоту с разбега. Знания.		Прыжковые упражнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Знать: - прыжки в высоту - в движении; - прыжок в высоту способом перешагивания;	Описывают технику прыжка в высоту способом «перешагивание» демонстрируют прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега на результат
69	Дальнейшее овладение техникой метания мяча.		Метание малого мяча в цель и на дальность. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность. Т.Б	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
70	Кросс до 20 мин. Круговая тренировка		Развитие выносливости	Развитие самостоятельности и личной ответственности	Видеть ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.	Знать: как проходить станции круговой тренировки	Применяют разученные упражнения для развития выносливости

3.6. Календарно-тематическое планирование 9 класс (68 часов)

№	Тема урока	Дата	Содержание	Планируемые результаты			Виды учебной деятельности
				Личностные	Метапредметные	Предметные	
Раздел программы: Физическая культура как область знаний (3 часа) **«История и современное развитие физической культуры» (1ч)**							
1	История физической культуры. ПравилаТБ.		Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Развивать готовность к сотрудничеству. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды. Организация деятельности с учётом требований её безопасности. Бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения.	Знать: -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - организация места занятий физическими упражнениями; Безопасность выполнения физических упражнений; Спортивное оборудование.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определять пеший туристский поход как форму активного отды-ха, характеризовать основы его организации и проведения
«Современное представление о физической культуре (основные понятия)» (1ч)							

2	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие		Физическое развитие человека. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.	Способы развития физических качеств. Бережное отношение к другим людям. Понимание ценности человеческой жизни. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. Проявлять упорство и выносливость	Знать: основные показатели физического развития человека Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками в освоении знаний о физической культуре.	Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма. На его рост и развитие.
«Физическая культура человека» (1ч)							
3	Физическая подготовка как система регулярных занятий.		Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Оценивать важность бережного отношения к здоровью человека.	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения	Знать: - роль и значение занятий физической культурой - организация места занятий физическими упражнениями; Безопасность выполнения физических упражнений;	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма
Раздел программы «Физическое совершенствование» (62 часа)							
Легкая атлетика (13 часов)							
4	Инструктаж по охране труда. Низкий старт до 30 метров.		Овладение техникой спринтерского бега. *Требования безопасности на уроках легкой атлетики.* Комплексы упражнений для формирования правильной осанки	Стремление к физическому развитию.	Умение контролировать скорость при беге. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий. Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику. Уметь через диалог разрешать конфликты.	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий; Знать: - бег с ускорением - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Изучают историю легкой атлетики и запоминают выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со
5	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.		Овладение техникой спринтерского бега. *Специальные беговые упражнения, бег с ускорением.*	Формирование потребности к ЗОЖ.			

6	Бег с ускорением. Бег на результат 60 метров		Овладение техникой спринтерского бега. *Бег с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха*	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр-ний.		-длину шага; - каким беговым шагом выполнять короткую дистанцию; - понятия скорость и ускорение.	сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
7	Совершенствование скоростно-силовых способностей.		Развитие скоростно-силовых способностей. *Беговые упражнения.*	Формировать потребности к ЗОЖ. Бег с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха	Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр-ний. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний.	Знать: -построение по росту; -бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
8	Прыжок в длину с места на результат.		Прыжковые упражнения. *Овладение техникой прыжка в длину с разбега.* *Прыжки в длину с места с фиксированием результата.*	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Контролировать свои действия. Соблюдать правила техники безопасности.	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
9	Представления о темпе, скорости и объеме л/атлетических упражнений		Знания о физической культуре. Прыжковые упражнения. *Овладение техникой прыжка в высоту, правила игры «Прыжки через верёвочку»*	Развивать координационные способности.		Знать: - прыжки в высоту в движении; - прыжок в высоту способом перешагивания;	
10	Дальнейшее овладение тех-кой метания мал. мяча.		Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Знания о физической культуре.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель. Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. Соблюдать	Знать: - технику выполнения метания малого мяча в цель; - правила личной	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе

11	Метание малого мяча с места на дальность.		Упражнения в метании малого мяча. *Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.*	Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега.	правила техники безопасности при метании малого мяча.	гигиены. - прыжки на двух ногах через скакалку; -осваивать технику выполнения прыжков на скакалке	освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
12	Бросок и ловля набивного мяча. Прыжки многоскоки.		Упражнения в метании мяча. *Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух - четырех шагов вперед - вверх*	Проявлять качества силы, координации и быстроты при работе с мячом.	Осваивать двигательные действия при работе с мячом. Контролировать свои действия. Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.	Знать: -бросок и ловля мяча над собой; бросок и ловля мяча в парах;	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения
13	***Сдача контрольных нормативов***		Развитие физических качеств. ***Подготовка к сдаче норм ГТО.*** *Тестирование уровня физич. подготовленности.*	Проявлять качества силы, координации, быстроты, выносливости.			
14	Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Кросс до 20 минут.		Знания о физической культуре. Беговые упражнения.	Формировать потребности к ЗОЖ. Бег с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха	Умение контролировать скорость и расстояние при беге. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр-ний. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний.	Знать: -построение по росту; -бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
15	Упражнения и простейшие программы развития физических способностей.		Самостоятельные занятия. *Проведение самостоя-тельных занятий прикладной физической подготовкой.* Правила самоконтроля и гигиены.	Проявлять выносливость при выполнении упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Т.Б	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления. - понятия	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Применяют разученные

16	Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.		Знания о физической культуре. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.			медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	упражнения для развития скоростных способностей
Раздел программы: Способы двигательной (физкультурной) деятельности «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» (2 ч)							
17	Планирование занятий физической культурой.		Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.	Развивать готовность к сотрудничеству. Активно включаться в общение и взаим-вие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Знать: - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - необходимость соблюдения режима.	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
18	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.		Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	Стремление к физическому совершенству.	Способы развития физических качеств. Бережное отношение к другим людям. Понимание ценности человеческой жизни	Знать: -правила самоконтроля и гигиены - самонаблюдение, его цели назначение и содержание - самоконтроль как элемент самонаблюдения, его цель и задачи. - основные показатели физич. развития	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
Гимнастика (14 часов)							
19	История гимнастики. Правила ТБ		Освоение строевых упражнений. Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-й. Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики.	Знать:- правила поведения и ТБ на уроках гимнастики; -строевые действия в шеренге и колонне; -выполнение строевых команд.	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами Т.Б.и страховки во время занятий физическими упр-ми.

20	Строевые упражнения. Перестроение в движении.		Организующие команды и приемы. *Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге: перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.*	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующ. упр-ний (стр-е упр-я). Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	Знать: -перестроение из шеренги в колонну и обратно; - выполнение упр-й под счет учителя; - четко выполнять организующие команды и приемы	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
21	Упражнения общеразвивающей направленности без предметов		Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Совершенствование осанки и координации	Выполнение строевых команд под счет. Осваивать ОРУ с предметами. Показ упражнений с учителем. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Знать технику выполнения двигательных действий. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Знать: - правая, левая сторона; - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений; - осваивать упр-я по развитию координации - ходьба широким шагом; - выпады; - приседы и полуприседы. - показ и выполнение упр-й с гимн-ми палками.	Описывают технику ОРУ. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют разученные упражнения для развития координации движений и гибкости.
22	Освоение ОРУ без предметов в движении.			Развитие гибкости, ловкости.			
23	Упражнения общеразвивающего направления (с предметами).		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Развитие гибкости. Упражнения на осанку	Совершенствование осанки и координации			
24	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Личная гигиена.		Освоение и совершенствование висов и упоров. М: *подъем переворотом в упор толчком двумя и силой; вис согнувшись; размахивание в висе; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачетная комбинация* Д:смешанные висы;	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр-ний. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.	Уметь выполнять элементы раздельно. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. Умение осознанно строить свой рабочий день. Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.	Знать: - осваивать простые висы; - использовать разученные упражнения для развития координации движений и гибкости. - правила личной гигиены.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют разученные упражнения для развития координации движений и гибкости. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых гимнастических упражнений,

25	Освоение и совершенствование висов и упоров. Ритмическая гимнастика		подтягивание из виса лёжа. *Рациональный суточный режим, уход за кожей, полостью рта, правильное питание, закаливание.* Девочки: *Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом. Стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища; -развитие выносливости).*	Развитие координационных способностей	Уметь выполнять элементы раздельно. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно	Знать: -смешанные висы; - оказывать страховку и помощь во время занятий; -осваивать упр-я ритмической гимнастики	анализируют их технику выполнения, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению
26	Освоение опорных прыжков		Освоение опорных прыжков *М: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).* *Д: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).*	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах	Знать: - способы опорных прыжков.	Описывают и демонстрируют технику опорного прыжка. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют опорный прыжок на результат
27	Опорные прыжки						
28	Стойка на голове, длинный кувырок вперед.		Освоение акробатических упражнений и комбинаций. *Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега* *Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед* Самостоятельные упражнения.	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах. Описывать технику переката назад в группировке.	Знать: - виды акробатических упражнении - перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Описывают технику акробатических упражнений. Демонстрировать варианты перекатов на результат, используют разученные упражнения для развития силы и гибкости. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий
29	Комбинации из освоенных акробатических упражнений.			Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Знать: - виды акробатических упражнении	

30	Упражнения для самостоятельной тренировки.		Развитие координационных способностей. Знания о физической культуре.	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Знать: -ОРУ без предметов -упражнения с гимнастической скамейкой	Используют данные упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости.
31	Полоса препятствий.		Развитие скоростно-силовых способностей. П*рикладные упражнения в гимнастике (лазание, перелезание, ползание, передвижение в висах и упорах) круговая тренировка, полоса препятствий.*	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Знать: и выполнять прикладные упр-ия - демонстрировать полосу препятствий -использовать прикладные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
32	Составление простейших комбинаций упражнений. Дозировка упражнений.		Овладение организаторскими умениями.	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	Знать; - выполнения обязанностей командира отделения - установка и уборка снарядов	Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.
III Четверть (20часов)			**Элементы единоборств (3 часа)**				
33	Краткая характеристика вида спорта. Правила Т.Б.		Знания о единоборствах. Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Влияние занятий единоборствами на организм человека. Оказание первой помощи при травмах.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений.	Знать: - значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, - технику безопасности;	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Овладевают правилами первой помощи при травмах

34	Упражнения по овладению техникой приемов в единоборствах.		Овладение техникой приёмов. *Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.*	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности	Знать:и выполнять технику приемов в единоборствах -использовать упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают правила ТБ
35	Упражнения в парах. Подвижные игры.		Самостоятельные занятия. *Упражнения в парах, овладение приёмами страховки. Подвижные игры.*	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.	Знать; - выполнения обязанностей командира отделения - установка и уборка снарядов	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
«Лыжные гонки» (16 часов)							
36	История лыжного спорта. Правила Т.Б.		Краткая характеристика вида спорта. *Значение занятий лыжным спортом. Виды лыжного спорта.* Требования безопасности.	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. Уметь слушать и вступать в диалог. Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на улице; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожении и травмах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
37	Попеременно двухшажный и одновременно одношажный ход.		Освоение техники лыжных ходов	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. Т.Б.	Знать: - как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды); - способы передвижения на лыжах.	
38	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.		Знания о лыжном спорте	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. Т.Б	Знать: - значение зимних видов спорта для укрепления здоровья - перенос тяжести тела на месте; перенос тяжести тела в движении.	

39	Попеременный четырёхшажный ход. Коньковый ход.		Передвижение на лыжах. Изменение направления движения на лыжах; передвижение по лыжне	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах. Т.Б.	Знать: -передвижен. на лыжах попеременно четырёхшажн. ходом; - менять направление движения на лыжах.	Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической
40	Переход с попеременных ходов на одновременные.		Освоение техники лыжных ходов.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Т.Б.	Знать: - передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	
41	Передвижение на лыжах с чередованием ходов		Освоение техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. Т.Б	Знать - передвиж. на лыжах попеременно двушажным, одновременно двухшажным и бесшажным ходом.	
42	Изучение техники поворотов.		Поворот на месте махом. *Игра: «Как по часам»*	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	Осваивать технику выполнения поворотов. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. Т.Б.	Знать:- технику поворота переступа нием на месте с палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах.	
43	Переход с одного способа на другой. Игра: «Гонки с выбыванием»		Передвижение на лыжах. Смена направления движения на лыжах, правила игры.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Знать: - правила игры; - менять направление движения на лыжах.	
44	Техника лыжных ходов. Применение лыжных мазей.		Передвижение на лыжах. Правила лыжных эстафет	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. Т.Б.	Знать:- правила игры; - менять направление движен. на лыжах; -технику поворота в движении.	
45	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		Передвижение на лыжах. Спуск в высокой и средней стойке, подъем «ёлочкой».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Т.Б.	Знать:- технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «ёлочкой»; - правила игры.	

46	Передвижение на лыжах до 5 км		Передвижение на лыжах, спуски, повороты, подъемы. Развитие выносливости.	Проявлять выносливость при прохождении трениро-вочных дистанций разученными способами передвижения.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Т.Б.	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.	подготовки. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
47	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.		Передвижения на лыжах скользящим шагом; *повороты переступанием, высокая, средняя стойка; техника подъема*	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. Т.Б.	Знать:- правила игры;- передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
48	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		Передвижения на лыжах изученными ходами. Развитие выносливости.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Распределять нагрузку при выполнении длительных заданий	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.
49	Спуск с горы на лыжах. Подъём «ёлочкой»		Спуск в высокой и средней стойке. Техника подъема «ёлочкой» *Игра:«Биатлон»*	Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках.	При необходимости осуществлять безопасное падение. Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Знать:- высокая стойка;- средняя стойка;- технику подъема «ёлочкой»	
50	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками.		Передвижения на лыжах. *Низкая, средняя, высокая стойка*	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение. Т.Б.	Знать: - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка. - технику подъема «ёлочкой»	
51	Торможение и поворот «плугом»		Способ торможения «плугом»	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	При необходимости осуществлять безопасное падение. Оказывать поддержку своим сверстникам	Знать: способы торможения, -технику подъема «полуелочкой», «ёлочкой»	
Раздел программы: Способы двигательной (физкультурной) деятельности «Оценка эффективности занятий физической культурой» (1ч)							
52	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.		Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	Стремление к физическому совершенству.	Способы развития физических качеств. Бережное отношение к другим людям. Понимание ценности человеческой жизни	Знать: - простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности

IV Четверть (16 часов)			**«Спортивные игры» Футбол (6 часов)**				
53	Основные правила и приемы игры в футбол. Правила ТБ		Краткая характеристика вида спорта. Требования к ТБ. *П/игры для освоения передвижения и остановок.*	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Знать: - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и удары мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдая правила безопасности.
54	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		Технико-тактические действия и приемы игры. *Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек*				
55	Совершенствование техники ведения мяча		Технико-тактические действия и приемы игры. *Освоение техники ведения мяча*	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Знать: - правила проведения эстафет; -простые упр-ия с обручем	Закрепление и совершенствование держания, остановки, передачи, удара и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.
56	Совершенствование техники ударов по воротам		Технико-тактические действия и приемы игры. *Овладения техникой ударов по воротам*	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в группе.	Знать: - правила игры; - выполнять перестановки во время игры; - передача и удары	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Используют подвижные игры для активного отдыха. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
57	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом.		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. *Позиционные нападения. Игры по правилам.*				
58	Игра по упрощенным правилам		Технико-тактические действия и приемы игры. Игры по правилам.				
«Лёгкая атлетика» (10 часов)							
59	Низкий старт до 30 метров. Правила ТБ		Беговые упражнения. Требования безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега.	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Т.Б	Знать: - бег с изменением направления; - бег в колонне.	Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Соблюдают правила чтобы избежать травм при занятии

60	Челночный бег 3×10 м. Первая помощь при травмах.		Беговые упражнения. Бег с изменением направления, бег с ускорением. Первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах	Развивать скорость, ловкость.	Описывать технику челночного бега. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления. - накладывать повязки	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают нагрузку, контролируют её по чсс.
61	Бег на результат 60 метров		Беговые упражнения. *Бег с низкого старта. Бег с ускорением от 70 до 80 м.*	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Т.Б	Знать: - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт - технику финиша.	
62	Бег на 2000 метров		Беговые упражнения. *Бег в равномерном темпе: М: до 20 мин Д: до 15 мин.*	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений.		Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
63	Прыжки в длину с разбега. Знания.		Прыжковые упражнения. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;				
64	Прыжки в высоту с разбега. Знания.		Прыжковые упражнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях;	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Т.Б	Знать: - прыжки в высоту в движении; - прыжок в высоту способом перешагивания;	Описывают технику прыжка в высоту способом «перешагивание» демонстрируют прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега на результат
65	***Промежуточная аттестация.***		Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега;	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
66	Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча.		Метание малого мяча в цель и на дальность. Разминка для выполнения л/атлет. упражнений.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность. Т.Б	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Составляют комбинации из числа разученных упражнений
67	Равномерный бег с финальным ускорением. Круговая тренировка		Развитие выносливости *бег с финальным ускорением (на разные дистанции)*	Развитие самостоятельности и личной ответственности	Видеть ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.	Знать: как проходить станции круговой тренировки	Применяют разученные упражнения для развития выносливости

68	Упражнения и простейшие программы для развития физ. кач-в человека.		Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой. Правила самоконтроля и гигиены.	Стремление к физическому совершенству. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий. Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику. Способы развития физических качеств.	Знать: -понятия: гибкость, сила, скорость, выносливость; -значение этих качеств, для человека. знать: правила самоконтроля и гигиены.	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.

3.7. Контрольно – измерительные материалы

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50

4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145

7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

Мальчики

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз-раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
			13	5,9	5,6 – 5,2	4,8
			14	5,8	5,5 – 5,1	4,7

			15	5,5	5,3 – 4,9	4,5
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			13	9,3	9,0 – 8,6	8,3
			14	9,0	8,7 – 8,3	8,0
			15	8,6	8,4 – 8,0	7,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
			13	150	170 - 190	205
			14	160	180 - 195	210
			15	175	190 - 205	220
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
			13	2	5 - 7	9
			14	3	7 - 9	11
			15	4	8 - 10	12
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7
			13	1	5 - 6	8
			14	2	6 – 7	9
			15	3	7 - 8	10

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз-раст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
			13	6,2	6,0 – 5,4	5,0
			14	6,1	5,9 – 5,4	4,9
			15	6,0	5,8- 5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3х10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
			13	10,0	9,5 – 9,0	8,7
			14	9,9	9,4 – 9,0	8,6
			15	9,7	9,3 – 8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
			13	140	160 - 180	200
			14	145	160 - 180	200
			15	155	165 - 185	205
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
			13	6	10 - 12	18

			14	7	12 - 14	20
			15	7	12 - 14	20
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20
			13	5	12 – 15	19
			14	5	13 – 15	17
			15	5	12 - 13	16

Критерии оценки учебной деятельности по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для

показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть

реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.