

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №18»
Первомайского района г. Ижевска

Рассмотрено
на заседании методического совета
школы протокол № 1
« 25 » августа 2023г.

Принято
на заседании педагогического
совета протокол № 1
« 28 » августа 2023г.



Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 18»
Е.В.Болотова
Приказ № 176 о.д. от 30.08.23г.

Составлена
на основании федерального
государственного образовательного
стандарта ОО, примерной программы
по физической культуре

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
7-9 класс

Учитель
Хазиева Н.Л.-высшая квал.категория
Ившин А.В.-СЗД

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа для 7-9 класса по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре и рабочей программы «Физическая культура» / Предметная линия учебников: Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

УМК- Физическая культура 5-7класс, Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я; ОАО "Издательство" Просвещение"2018год.

УМК - Физическая культура, 8-9 классы под редакцией Виленского М.Я., В.И Ляха. ОАО "Издательство" Просвещение"2018год.

Соответствует базисному учебному плану МБОУ « СОШ № 18», по которому на изучение физической культуры отводится по 3 учебных часа в неделю в 7-8; 2 учебных часа в неделю в 9 классах. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 102 часа на один год обучения (по 3 ч в неделю).

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель рабочей программы должна определять формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели.

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

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 6 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

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

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

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

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

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

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

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

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 8 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 8 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни,

овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

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

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

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

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

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

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

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

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.)

В среднем школьном возрасте техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учитель физической культуры должен приучать учащихся к; тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а, также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя; физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 8 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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

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

Рабочая программа по физической культуре в 7-9 классе составлена на основе документов, содержащих требования к уровню подготовки учащихся и минимума содержания образования:

1. Федерального Закона № 273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
2. **Федеральный перечень учебников**, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 21.09.2022 № 858.
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 "Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";
4. Примерные программы основного общего и среднего (полного) общего образования по физической культуре (письмо Департамента государственной политики в образовании МО и Н РФ от 07.06.2005 г. № 03-1263)
5. Положения о структуре рабочей программы МБОУ «СОШ № 18»;
6. Учебного плана МБОУ «СОШ № 18»

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача

мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

Модуль «Зимние виды спорта».

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

Модуль «Плавание».

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

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

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

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, 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. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висячем и отжимание в упоре. Передвижения в висячем и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висячем стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висячем на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся

темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их

технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;
выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Работа с учащимися, отнесенными в СМГ

Учащиеся, отнесённые к СМГ, выполняют задания из раздела по основам знаний со всем классом, отвечают на теоретические тесты, готовят доклады по видам спорта и пишут рефераты по утвержденным темам, помогают учителю на уроках.

В разделе способы физкультурной деятельности СМГ выполняет задание с учетом своего заболевания.

В разделе физическое совершенствование СМГ является помощником учителю: выполняют задания в качестве судей и организаторов игр, а также выполняют серии дыхательных упражнений, комплексы для улучшения зрения и поддержания красивой осанки. Составляют индивидуальные занятия с учетом своих заболеваний по гимнастике (упражнения на гибкость), комплексы ОРУ для развития физических качеств и т.д. Посещают занятия ЛФК при лечебных учреждениях по месту жительства.

В связи с меняющимися природно–климатическими условиями возможно несоответствие записей в журналах с темами в рабочей программе.

Реализация этнокультурного содержания образования.

Для реализации этнокультурного содержания в 7 классе отводится 5% (5 часов) из общего времени и интегрируется в следующие темы уроков:

№ п/п	№ урока	Тема:	Этнокультурное содержание
1.	Урок 3	СБУ. СУ. Бег с ускорением Прыжок в длину с места – контроль на результат	Подвижные игры народов Удмуртии. Научиться организовать и провести игру удмуртского народа.
2.	Урок 10	Равномерный бег. УСР. Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок.	Подвижные игры народов Удмуртии. Научиться организовать и провести игру удмуртского народа с предметом и без предмета.
№ п/п	№ урока	освоение техники лыжных ходов. Тема:	Участники Олимпиады из Удмуртии. Этнокультурное содержание
1.	Урок 3	СБУ. СУ. Бег с ускорением Прыжок в длину с места – контроль на результат	Подвижные игры народов Удмуртии. Научиться организовать и провести игру удмуртского народа.
2.	Урок 10	Равномерный бег. УСР. Освоение техники лыжных ходов. Лыжные прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок. ки на 1 км	Подвижные игры народов Удмуртии. Научиться организовать и провести игру удмуртского народа с предметом и без предмета.
3.	Урок 61	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Эстафеты.	Участники Олимпиады из Удмуртии. Жизнь и достижения спортсменов.
4.	Урок 69	Освоение техники лыжных ходов. Лыжные гонки на 1 км	Лыжники Удмуртии. Г.А. Кулакова- жизнь и достижения.
5.	Урок 70	Освоение техники лыжных ходов. Подвижные игры на лыжах	Лыжный спорт в Удмуртии

Содержание учебных часов по разделам программы

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование:	
1.Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2.Спортивно – оздоровительная деятельность:	
гимнастика с основами акробатики	18
легкая атлетика	33
лыжная подготовка	12
спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол)	39
общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков

Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека.

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

(физкультурной) деятельности**Способы двигательной (физкультурной) деятельности****Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

№ п/п	Тема урока	Тип урока, к-во часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности обучающихся.	Требования к уровню подготовки обучающихся.
-------	------------	-----------------------	---------------------	--	---

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка

Длительный бег на выносливость

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

"Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)."

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. 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, плавание, спортивные игры).

				Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД	
Легкая атлетика, 20 часов								
1	Инструктаж по ТБ № 13. Теория: Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность.	Вводный, 1 час	Роль и значение занятий физической культурой.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м.	Изучение нового материала, 1 час	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Круговая тренировка.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Внесение и осознание учащегося того, что уже	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству.	Формирование чувства необходимости и интереса к новому.	Умение аргументировать свои действия.
3	Бег с ускорением по 30-40 метров.	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Пр. по ориентирам, Подвижные игры с мячом. Челночный бег 3x10м. Подвижные игры народов Удмуртии. Научиться организовать и провести игру удмуртского народа.	Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	
4	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Комбинированный, 1 час	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Определение промежуточных целей, последовательности действий.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально-нравственной отзывчивости.	Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.

5	Техника метания мяча на дальность.	Изучение нового материала, 1 час	Спринтерский бег. Равномерный бег. СБУ. УСР. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей.	.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль.	Взаимопомощь во время выполнения заданий.	Умение планировать, контролировать и оценивать свою работу
6	Бег в равномерном темпе 10 мин. Прыжки в длину.	Изучение нового материала, 1 час	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег в равномерном темпе 10 мин. Прыжки в длину. Встречная эстафета.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Постановка учебной задачи.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	Умение планировать, контролировать свою работу.
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжки в длину.	Комбинированный, 1 час	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 20 – 40 метров, эстафета по кругу. Прыжки в длину с разбега.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Постановка учебной задачи.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы.	Умение планировать, контролировать свою работу.
8	Бег на 500м (дев), 1000м (юн.). Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный, 1 час	Равномерный бег. СУ. УСР. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Структурирова	Постановка учебной задачи.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	Умение планировать, контролировать свою работу.

9	Тестирование прыжка в длину с разбега.	Комбинированный, 1 час	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости и учения.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.
10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Изучение нового материала, 1 час	Равномерный бег до 2 кмКруговая тренировка.Подвижные игры народов Удмуртии. Научиться организовать и провести игру удмуртского народа с предметом и без предмета.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.		Потребность в общении с учителем и сверстником.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.
11	Тактика бега на длинные дистанции.	Изучение нового материала, 1 час	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	. Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Формирование познавательных мотивы.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу

12	Тестирование бега на 1000 м.	Комбинированный, 1 час	ОРУ. СБУ. СУ. Развитие координационных способностей движений и ориентации в пространстве.	Выделение и формулирование познавательной цели.	. Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное мнение.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу
13	Тестирование прыжка в длину с места.	Изучение нового материала, 1 час	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Прыжки в длину с места.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.
14	Развитие общей выносливости.	Комбинированный, 1 час	УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту.	Выделение и формулирование познавательной цели.		Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Формирование положительного отношения к учебе.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.

15	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча.			Обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей	Планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосх	Инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Овладеть стойкой баскетболиста	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
16	Ведения мяча с изменением скорости и направления.	Текущий	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и	Обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении	Контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование –	Взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Освоить технику ведения мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
17	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	Текущий	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Медленный бег с изменением направления	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	. Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Формирование познавательных мотивов.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу

18	Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди.	Комбинированный, 1 час	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками и умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное мнение.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу
19	Закрепление техники ведения мяча.	Изучение нового материала, 1 час	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.		Потребность в общении с учителем и сверстником.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.
20	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Комбинированный, 1 час	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Определение промежуточных целей, последовательности действий.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально-нравственной отзывчивости.	Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.

21	Волейбол. Т.Б.Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху.	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Применять правила подбора одежды для занятий волейболом.	Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.
22	Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу.	Контроль	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Уважительно относиться к партнеру.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
23	Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу и сверху.	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Выполнять правила игры.	Соблюдать правила безопасности	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовой выносливости.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
24	Обучение технике нижней подачи мяча.	Контроль	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий,	Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча

			мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	возникающих в процессе игровой деятельности.		технических действий волейбола.		
25	Обучение технике нападающего удара. (н/у)	Контроль	Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Уважительно относиться к партнеру.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень силовых способностей	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
26	Закрепление техники нападающего удара. (н/у)	Текущий	Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
27	Совершенствование тактики игры.	Текущий	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания	<i>Обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	<i>Планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.	<i>Инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Овладеть стойкой волейболиста	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча

			мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Гимнастика с элементами акробатики 16час.Гандбол 5 часов.

28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	Контроль	<i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</i>	<i>Обще учебные</i> – самостоятельно выделять формулировать познавательную цель.	<i>Планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>Взаимодействи</i> е – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед	Фронтальный опрос. Знать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
29	Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.	Текущий	ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	<i>Обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	<i>Целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.	<i>Планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Освоить технику висов и упоров	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
30	Обучение строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей.	Текущий	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на	<i>Обще учебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в	<i>Прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного	<i>Взаимодействи</i> е – строить для партнера понятные высказывания	Освоить технику висов и упоров	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный

			месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	соответствии с содержанием учебных предметов.	результата при решении задач.			ый подход
31	Развитие силовых способностей. Сдача контрольных нормативов.	Контроль	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа, Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Знаково-символическое – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.	Планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать гимнастические элементы в целом	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
32	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	Текущий	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	<i>Обще учебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.	<i>Саморегуляции</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.	<i>Взаимодействи</i> e – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценивать свои физические качества.	Корректировка техники выполнения упражнений
33	Акробатика. СБУ. СУ. Кувырок вперед и	Текущий	Челночный бег с кубиками.	<i>Информационные</i> – получать и	<i>Прогнозирование</i> – предвидеть	<i>Взаимодействи</i> e –	Освоение лазания по канату, ОРУ	Корректировка техники

	назад. Стойка на лопатках.		Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	возможности получения конкретного результата при решении задачи.	формулировать собственное мнение и позицию		выполнения упражнений
34	Акробатика. СУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Развитие координации и силовой выносливости	Контроль	Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	<i>Информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	<i>Прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	<i>Взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Освоение ОРУ. Определение уровня скоростно-силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений
35	Акробатика. СБУ. СУ. Кувырок вперед и назад – контроль на технику. Стойка на лопатках – комбинация элементов.	Контроль	Комплекс упражнения тонического стретчинга. Развитие координации и силовой выносливости.	<i>Обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	<i>Контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.	<i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Освоение ОРУ. Определение уровня гибкости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
36	Акробатические упражнения.	Текущий	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения лежа. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	<i>Знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	<i>Планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	<i>Планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.

37	Акробатические упражнения.	Текущий	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения лежа. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	<i>Знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	<i>Планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	<i>Планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
38	Контрольный урок по теме акробатические упражнения.	Контроль	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения лежа. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	<i>Знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	<i>Планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	<i>Планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
39	Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла.	Контроль	ОРУ в движении. Развитие гибкости.	<i>Общие учебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.	<i>Контроль и самоконтроль</i> осуществлять итоговый пошаговый контроль по результату.	<i>Взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Осваивать акробатические элементы в целом	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
40	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.	Текущий	ОРУ со скакалкой. Вскок в упор присев. Развитие	<i>Общие учебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и	<i>Оценка</i> – устанавливать соответствие	<i>Взаимодействие</i> – слушать собеседника;	Осваивать технику прыжка.	Корректировка техники выполнения

			координационных способностей.	явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.	полученного результата поставленной цели.	формулировать собственное мнение и задавать вопросы		упражнений. Индивидуальный подход
41	Комбинации из освоенных элементов.	Текущий	Перестроение из одной шеренги в четыре уступами на 6–4–2–на месте. ОРУ со скакалкой. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	<i>Информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общие учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	<i>Прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	<i>Взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Осваивать ОРУ, опорный прыжок.	Корректировка техники выполнения упражнений.
42	Комбинации из освоенных элементов.	Текущий	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения лежа. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	<i>Информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общие учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	<i>Прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	<i>Взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Осваивать ОРУ	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
43	Комбинации из освоенных элементов. Зачет: подтягивание (мальчики), отжимания (девочки). Сдача норм ГТО.	Контроль	Усваивают акробатические элементы (два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках «Мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> . Демонстрируют <i>переворот в сторону</i> . ОРУ. Лазание по гимнастической стенке; построения и	<i>Общие учебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.	<i>Оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	<i>Взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Осваивать акробатические элементы в целом, технику прыжка	Корректировка техники выполнения упражнений.

			перестроения. Описывают технику акробатических упражнений, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения данных упражнений.					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

44	Подтягивание из виса (ю), из виса лежа (д). Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на результат. Развитие силовых способностей.	Контроль	Работа на тренажерах. Круговая тренировка.	<i>Обще учебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.	<i>Саморегуляции</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.	<i>Взаимодействи</i> е – формировать собственное мнение и позицию; координировать	Оценивать свои физические качеств. Осознавать целесообразность занятий физической кил.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
45	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка.	Текущий		<i>Обще учебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.	<i>Коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.	<i>Взаимодействи</i> е – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Оценивать свои силовые способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
46	Разучивание элементам упражнений	Текущий	ОРУ с предметами на месте. Вскок в	<i>Информационные</i> – получать	<i>Саморегуляции</i> – стабилизировать	<i>Взаимодействи</i> е – слушать	Оценивать свои силовые	Корректировка техники

	на брусках.		упор присев. Развитие координационных способностей.	обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	эмоциональное состояние для решения различных задач.	собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	способности. Осознавать целесообразность занятий физической культурой.	выполнения упражнений. Индивидуальный подход
47	Закрепление элементам упражнений на брусках.	Текущий	Развитие координационных способностей.	<i>Информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	<i>Оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	<i>Взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Осваивать элементы в целом.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
48	Развитие силовых способностей. Контроль на технику выполнения.	Контроль	Работа на тренажерах. Круговая тренировка.	<i>Обще учебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.	<i>Коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.	<i>Взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Оценивать свои физические качества.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход

II полугодие: лыжная подготовка – 12 часа, спортивные игры - 27 часов, легкая атлетика - 13 часов, гимнастика – 2 часа. Итого – 54 часов

Лыжная подготовка, 12 часа

49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	Текущий	<i>Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</i> Построение на лыжах.	Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Фронтальный опрос. Знать защитные свойства организма и их профилактику
----	---	---------	---	---	--	---	---	--

								средствами физической культуры.
50	Одновременный бесшажный ход.	Текущий	Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах
51	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Контроль	Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км. Игры на лыжах.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Уметь правильно передвигаться на лыжах
52	Чередование различных лыжных ходов.	Контроль	Подъем «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах
53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	Контроль	Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Уметь правильно передвигаться на лыжах

						лыжах.		
54	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	Текущий		Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах
55	Преодоление бугров и впадин при спуске. Торможение и поворот « плугом ».	Контроль	Разучивание одновременного бесшовного хода. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1.5км. Игры на лыжах.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
56	Прохождение дистанции 2 км.	Текущий	Разучивание одновременного бесшовного хода.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Оказывать помощь при обморожении
57	Подъемы на склон и спуски со склона.	Текущий		Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Оказывать помощь при обморожении
58	Прохождение дистанции 2 км.	Контроль	Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Уметь правильно передвигаться на лыжах

			на лыжах до 2 км.		обнаружения отклонений и отличий от эталона.	освоения техники передвижения на лыжах.		Оказывать помощь при обморожении
59	Прохождение дистанции 3 км.	Контроль	Передвижение на лыжах до 3 км.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах
60	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	Контроль	Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Оказывать помощь при обморожении

61	Чередование различных лыжных ходов.	Контроль	Подъем «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах
----	-------------------------------------	----------	---	---	--	---------------------------------	---	--

				сокращений. Участники Олимпиады из Удмуртии. Жизнь и достижения спортсменов.				
62	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного хода. Бег на лыжах 1 км – контроль на результат.	Контроль	Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Оказывать помощь при обморожении
63	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Эстафеты.	Текущий	Разучивание поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Участники Олимпиады из Удмуртии. Жизнь и достижения спортсменов.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	<i>Целеполагание</i> как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Оказывать помощь при обморожении
64	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 2 км. Эстафеты, игры.	Текущий	Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Осваивать технику передвижения на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах

			бесшажного ходов.			освоения техники передвижения на лыжах.	самостоятельно.	
65	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении. Игры на лыжах.	Контроль	Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
66	Освоение техники лыжных ходов. Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъемов. Игры, эстафеты.	Текущий	Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику перед, на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Уметь правильно передвигаться на лыжах
67	Освоение техники лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Торможение «шлугом».	Текущий	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
68	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	Контроль	Прохождение дистанции до 3 км. Подъем елочкой на склоне 45° Торможение шлугом при спусках.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения	Соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении

					отклонений и отличий от эталона.		типичные ошибки.	
69	Чередование различных лыжных ходов.	Текущий	Подъем «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1 км. Лыжники Удмуртии. Г.А. Кулакова-жизнь и достижения.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах
70	Освоение техники лыжных ходов. Подвижные игры на лыжах.	Текущий	Прохождение дистанции до 2 км. Техника передвижения на лыжах. Лыжный спорт в Удмуртии.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно но выявляя и устраняя типичные ошибки.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
71	Освоение техники лыжных ходов. Встречная эстафета с палками и без палок.	Текущий	Игры и эстафеты на лыжах. Спуски и подъёмы.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Уметь правильно передвигаться на лыжах
72	Освоение техники лыжных ходов. Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками и без.	Текущий	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками и без. Совершенствован иетехники лыжных ходов.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно но выявляя и устраняя типичные ошибки.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
73	Стойка баскетболиста,	Текущий	<i>Основы обучения и</i>	Моделировать	Выполнять правила	Соблюдать	Организовыва	Уметь

	ведение и броски мяча.	ий	<i>самообучения двигательным действиям.</i> СБУ. УСР. СПУ. Круговая тренировка.	технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	игры.	правила безопасности.	ть совместные занятия волейболом со сверстниками	демонстрировать технику ведения мяча. Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям.
74	Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча.	Текущий	<i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</i> СБУ. УСР. СПУ. Круговая тренировка. Учебная игра баскетбол.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Выполнять правила игры.	Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками	Уметь демонстрировать технику ведения мяча. Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям.
75	Броски мяча в баскетбольную корзину. Учебная игра.	Текущий	Ловля и передача мяча двумя в движении. Ведение мяча в низкой и высокой стойке. Штрафной бросок. Учебная игра.	Обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат.	Инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Овладеть стойкой баскетболиста	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
76	Ведение мяча в низкой и высокой стойке. Штрафной бросок. Учебная игра.	Текущий	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Учебная игра.	<i>Обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	<i>Контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.	<i>Взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Освоить технику ведения мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
77	Вырывание и выбивание	Контр	Варианты ловли и	<i>Обще учебные</i> –	<i>Целеполагание</i> –	<i>Взаимодействие</i> –	Овладеть	Уметь

	мяча, передача одной рукой от плеча. Учебная игра.	оль	передачи мяча. Ведение мяча в низкой и высокой стойке с изменением направления движения и скорости. Учебная игра.	осознанно строить сообщения в устной форме.	преобразовывать практическую задачу в образовательную.	задавать вопросы, формулировать свою позицию	техническими действиями. Овладеть стойкой баскетболиста	выполнять различные варианты передачи мяча
78	Броски мяча в баскетбольную корзину. Учебная игра.	Текущий	Ловля и передача мяча двумя в движении. Ведение мяча в низкой и высокой стойке. Штрафной бросок. Учебная игра.	<i>Обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме	<i>Целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	<i>Взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
79	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра.	Текущий	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Учебная игра.	Обще учебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем	Контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.	Взаимодействие – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Освоить технику ведения мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
80	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра.	Текущий	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке	Обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	Контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия.	Взаимодействие – вести устный диалог по технике прыжка	Освоить приемы передвижения игрока.	Уметь выполнять ведение мяча в движении

			из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.					
81	Совершенствование техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Учебная игра.	Текущий	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Выполнять правила игры.	Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками . Знать основы истории Олимпийских игр	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
82	Совершенствование техники приема и передач мяча, нижняя прямая подача мяча. Закрепление техники нападающего удара.	Текущий	Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Выполнять правила игры.	Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками .	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
83	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику	Контроль	Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки. Учебная игра волейбол.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Выполнять правила игры.	Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками .	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
84	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча.	Текущий	Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки. Учебная игра волейбол.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Выполнять правила игры.	Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками .	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
85	Совершенствование	Текущий	Круговая	Моделировать	Выполнять правила	Соблюдать	Организовывать	Уметь

	техники приема и передач мяча, нижняя прямая подача мяча. Закрепление техники нападающего удара.	ий	тренировка. Учебная игра волейбол.	технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	игры.	правила безопасности.	ть совместные занятия волейболом со сверстниками.	демонстрировать технику приема и передачи мяча
86	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.	Текущий	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. СБУ. УСР. СПУ. Круговая тренировка. Учебная игра волейбол.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Выполнять правила игры.	Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара. Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям.
87	Инструктаж по ТБ Спринтерский бег. Низкий старт. Прыжок в длину с места на результат.	Текущий	Бег 30 и 60 м. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега.	Общие учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Описывать технику низкого старта. Описывать технику выполнения беговых упражнений осваивать их самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции

88	Спринтерский бег. Старты из различных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Текущий	Бег 30 и 60 м. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	Применять упражнения для развития физических качеств.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Определить уровень силы кисти.	Уметь выполнять прыжки с разбега.
89	Спринтерский бег 30 на результат. Игра футбол.	Контроль	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка.	Общие учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть бегом по прямой, описывать технику бега по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
90	Спринтерский бег 60м на результат. Учебная игра футбол.	Контроль	Высокий старт Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета.	Общие учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.

91	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	Текущий	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием	Общие учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать	Целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия	Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Описывать технику низкого старта. Описывать технику выполнения беговых	Стартовый разгон в беге на короткие и средние дистанции.
----	--	---------	---	---	---	--	--	--

			эстафетной палочки. Подвижные игры.	физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		упражнений осваивать их самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	
92	Бег по пересеченной местности. Стигание, разгибание рук в упоре лежа.	Текущий	Бег в чередовании с ходьбой до 2000 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. Подвижные игры	Общие учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.	Уметь выполнять прыжки с разбега. Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
93	Спринтерский Эстафетный бег. Подвижные игры.	Текущий	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки.	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Уметь выполнять прыжки с разбега.
94	Совершенствование старта с эстафетной палочкой. Метание мяча.	Контроль	Техника выполнения метания мяча. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Общие учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
95	Бег на средние	Текущий	Бег с	Общие учебные –	Целеполагание –	Инициативное	Описывать	Стартовый

	дистанции. Развитие выносливости.	й	преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Подвижные игры.	использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	сотрудничеств о – ставить вопросы, обращаться за помощью	технику низкого старта. Описывать технику выполнения беговых упражнений осваивать их самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	разгон в беге на короткие и средние дистанции.
96	Тестирование бега на 1000 м. Учебная игра мини-футбол	Контроль	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег.	Обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия
97	Прыжок в длину с разбега. Учебная игра мини-футбол.	Текущий	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега, прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега.	Обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия
98	Прыжок в длину с разбега. Тестирование бега на 1500 м.	Контроль	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки	Обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять	Описывать технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Овладеть	Уметь выполнять прыжки с разбега.

			движения ног вперед. Метание мяча. Круговая тренировка.			активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач	техникой прыжка.	
99	Метание мяча с разбега на результат. Подвижные игры.	Контроль	Бег по пересеченной местности. Метание мяча. Круговая тренировка.	общее учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику выполнения беговых упражнений, техники прыжка и метаний. Овладеть техникой прыжка.	Уметь выполнять прыжки с разбега
100	Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Подвижные игры.	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.	Уметь демонстрировать физические кондиции
101	Спортивные игры. Эстафеты с элементами спортивных игр.	Контроль	Бег в чередовании с ходьбой до 2000 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. Подвижные игры	Общие учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.	Уметь выполнять прыжки с разбега.
102	Подведение итогов года. Спортивные и подвижные и спортивные игры.	Текущий	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Разнообразные	Общие учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Уметь выполнять прыжки с разбега.

			прыжки и многоскоки.		условиями ее реализации.	освоения бега на выносливость по дистанции.		
--	--	--	-------------------------	--	-----------------------------	--	--	--

№ п/п	Тема урока	Тип урока, к-во часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности обучающихся.				Требования к уровню подготовки обучающихся.
				Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД	
Легкая атлетика, 20 часов								
1	Вводный инструктаж. ИОТ52. Организационно-методические требования	Вводный, 1 час	Роль и значение занятий физической культурой.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м.	Изучение нового материала, 1 час	Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Круговая тренировка.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще	Эмоционально позитивное отношение к сотрудничеству.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому	Умение аргументировать свои действия.
3	Тестирование бега на 60 и 300 м.	Изучение нового материала, 1 час	ОРУ. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Пр. по ориентирам, Подвижные игры с мячом. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры народов Удмуртии. Научиться организовать и провести игру удмуртского народа.	Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	
4	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Комбинированный, 1 час	Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Определение промежуточных целей, последовательности действий.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально-нравственной отзывчивости.	Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.

5	Техника метания мяча на дальность.	Изучение нового материала, 1 час	Спринтерский бег. Равномерный бег. СБУ. УСР. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей.	.	Потребность в общении с учителем и сверстником. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный	Взаимопомощь во время выполнения заданий.	Умение планировать, контролировать корректировать и оценивать свою работу
6	Тестирование метания мяча на дальность.	Изучение нового материала, 1 час	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Постановка учебной задачи.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	Умение планировать, контролировать свою работу.
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Комбинированный, 1 час	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	Постановка учебной задачи.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы.	Умение планировать, контролировать свою работу.
8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись».	Комбинированный, 1 час	Прыжки. Равномерный бег. СУ. УСР. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формировать познавательные мотивы.	Умение планировать, контролировать свою работу.
9	Тестирование прыжка в длину с разбега.	Комбинированный, 1 час	Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Постановка учебной задачи.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.

10	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Изучение нового материала, 1 час	Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага Круговая тренировка. Подвижные игры народов Удмуртии. Научиться организовать и провести игру удмуртского народа с предметом и без предмета.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.		Потребность в общении с учителем и сверстником.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.
11	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Изучение нового материала, 1 час	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	. Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать	Формирование познавательных мотивы.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу
12	Тестирование бега на 1000 м.	Комбинированный, 1 час	ОРУ. СБУ. СУ. Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	Выделение и формулирование познавательной цели.	. Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное мнение.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу

13	Тестирование прыжка в длину с места.	Изучение нового материала, 1 час	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.
14	Броски малого мяча на точность.	Комбинированный, 1 час	УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту.	Выделение и формулирование познавательной цели.		Потребность в общении с учителем и сверстником Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Формирование положительного отношения к учебе.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.
15	Броски малого мяча на точность.			<i>Обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</i>	<i>Планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозировать – предвосхищать результат.</i>	<i>Инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения</i>	Овладеть стойкой баскетболиста	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча

16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	Текущий	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	<i>Обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	<i>Контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.	<i>Взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции	Освоить технику ведения мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Текущий	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели.	. Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстником. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.	Формирование познавательных мотивы.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу
18	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту способом “перешагивание”»	Комбинированный, 1 час	ОРУ. СБУ. СУ. Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	Выделение и формулирование познавательной цели.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное мнение.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу

19	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	Изучение нового материала, 1 час	Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага Круговая тренировка.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.		Потребность в общении с учителем и сверстником.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	Умение планировать, контролировать свою работу, корректировать и оценивать свою работу.
20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	Комбинированный, 1 час	Круговая тренировка.	Анализ объектов с целью выделения признаков.	Определение промежуточных целей, последовательности действий.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально-нравственной отзывчивости.	Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное.

Спортивные игры. Футбол 7 часов.

21	ИОТ 49 Футбол. Т.Б. Техника ведения мяча ногами.	Текущий	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, повар.	Моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Применять правила подбора одежды для занятий волейболом.	Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.
22	Футбол. Техника передач мяча ногами.	Контроль	Развитие координационных	Моделировать технику игровых	Уважительно относиться к	Взаимодействовать со	Описывать технику игровых	Уметь демонстрировать

			способностей при выполнении верхней передачи мяча.	действий и приемов.	партнеру.	сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	действий и приемов волейбола. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	ать технику приема и передачи мяча
23	Футбол. Техника ударов по катящемуся мячу ногами.	Текущий	Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Выполнять правила игры.	Соблюдать правила безопасности	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовой выносливости.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
24	Футбол. Жонглирование мячом ногами.	Контроль	Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
25	Футбол. Спортивная игра «Футбол».	Контроль		Моделировать технику игровых действий и приемов.	Уважительно относиться к партнеру.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень силовых способностей	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
26	Футбол. Спортивная игра «Футбол».	Текущий	Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча

27	Футбол. Контрольный урок по теме«Футбол».	Текущи й		<i>Обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	<i>Планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.	<i>Инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Овладеть стойкой баскетболиста	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
----	--	-------------	--	--	--	---	--------------------------------	--

Гимнастика с элементами акробатики 16час.Гандбол 5 часов.

28	ИОТ 53 Акробатика.	Контроль	<i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</i>	<i>Обще учебные</i> – самостоятельно выделять формулировать познавательную цель.	<i>Планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>Взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед	Фронтальный опрос. Знать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
29	Прыжки с высоты, акробатические комбинации.	Текущи й	ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	<i>Обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	<i>Целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.	<i>Планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Освоить технику висов и упоров	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
30	Упражнения на гимнастической скамье и	Текущи й		<i>Обще учебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и	<i>Прогнозирование</i> – предвидеть возможности	<i>Взаимодействие</i> – строить для партнера	Освоить технику висов и упоров	Корректировка техники выполнения

	перекладине.			явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.	получения конкретного результата при решении задач.	понятные высказывания		упражнений. Индивидуальный подход
31	Комбинации на гимнастической скамье и перекладине.	Контроль	Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей.	Знаково-символическое – использовать знаково-символическое средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.	Планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать гимнастические элементы в целом	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
32	Комбинации на гимнастической скамье и перекладине.	Текущий	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	<i>Обще учебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.	<i>Саморегуляции</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.	<i>Взаимодействи</i> е – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Оценивать свои физические качества.	Корректировка техники выполнения упражнений
33	Упражнения на брусьях.	Текущий	Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	<i>Информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	<i>Прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	<i>Взаимодействи</i> е – формулировать собственное мнение и позицию	Освоение лазания по канату, ОРУ	Корректировка техники выполнения упражнений

			Эстафеты.					
34	Упражнения на брусьях.	Контроль	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	<i>Информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общие учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	<i>Прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	<i>Взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Освоение ОРУ. Определение уровня скоростно-силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений
35	Комбинации на брусьях.	Контроль	Комплекс упражнения тонического стретчинга.	<i>Общие учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	<i>Контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.	<i>Планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Освоение ОРУ. Определение уровня гибкости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
36	Комбинации на брусьях.	Текущий	Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	<i>Знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	<i>Планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	<i>Планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.

37	Комбинации на брусьях.	Текущий	Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	<i>Знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	<i>Планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	<i>Планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
38	Контрольный урок по теме «Брусья».	Контроль	ОРУ в движении. Развитие гибкости.	<i>Знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	<i>Планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	<i>Планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги.	Контроль	ОРУ в движении. Развитие гибкости.	<i>Обще учебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы.	<i>Контроль и самоконтроль</i> осуществлять итоговый пошаговый контроль по результату.	<i>Взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Осваивать акробатические элементы в целом	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
40	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь.	Текущий	ОРУ со скакалкой. Вскок в упор присев. Развитие	<i>Обще учебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и	<i>Оценка</i> – устанавливать соответствие	<i>Взаимодействие</i> – слушать собеседника;	Осваивать технику прыжка.	Корректировка техники выполнения

			координационных способностей.	явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.	полученного результата поставленной цели.	формулировать собственное мнение и задавать вопросы		упражнений. Индивидуальный подход
41	Опорные прыжки.	Текущий	Перестроение из одной шеренги в четыре уступами на 6–4–2–на месте. ОРУ со скакалкой. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	<i>Информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общие учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	<i>Прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	<i>Взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Осваивать ОРУ, опорный прыжок.	Корректировка техники выполнения упражнений.
42	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки».	Текущий	Прыжки через длинную скакалку.	<i>Информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общие учебные</i> – ставить и формулировать проблемы.	<i>Прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.	<i>Взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Осваивать ОРУ	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
43	Ритмическая гимнастика и ОФП.	Контроль	Прыжки через длинную скакалку.	<i>Общие учебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.	<i>Оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	<i>Взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Осваивать акробатические элементы в целом, технику прыжка	Корректировка техники выполнения упражнений.

Спортивные игры. Гандбол 5 часов.

44	Гандбол. Т.Б. Спортивная игра «Гандбол»	Текущий	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, повар.	Моделировать технику действий и приемов гандболиста.	Применять правила подбора одежды для занятий гандболиста.	Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия гандболиста со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.
45	Гандбол. Броски, передачи, передвижения в гандболе.	Контроль	Развитие координационных способностей при выполнении передачи мяча.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Уважительно относиться к партнеру.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий гандболиста.	Описывать технику игровых действий и приемов гандболиста. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
46	Гандбол. Броски мяча по воротам в прыжке.	Текущий	Развитие координационных способностей при выполнении передачи мяча.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Выполнять правила игры.	Соблюдать правила безопасности	Организовывать совместные занятия гандболиста со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовой выносливости.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
47	Гандбол. Спортивная игра – игра вратаря.	Контроль	Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий гандбола.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
48	Гандбол. Спортивная игра.	Контроль	Развитие координационных	Моделировать технику игровых	Уважительно относиться к	Взаимодействовать со	Описывать технику игровых	Уметь демонстрировать

			способностей при выполнении передачи мяча.	действий и приемов.	партнеру.	сверстниками в процессе совместного освоения технических действий гандбола.	действий и приемов гандбола. Определить уровень силовых способностей	ать технику приема и передачи мяча
--	--	--	--	---------------------	-----------	---	--	------------------------------------

II полугодие: лыжная подготовка – 12 часа, спортивные игры - 27 часов, легкая атлетика - 13 часов, гимнастика – 2 часа. Итого – 54 часов

Лыжная подготовка, 12 часа

49	ИОТ 50 на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	Текущий	<i>Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</i> Построение на лыжах.	Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Фронтальный опрос. Знать защитные свойства организма и их профилактику средствами физической культуры.
50	Одновременный бесшажный ход.	Текущий	Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах
51	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Контроль	Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки	Уметь правильно передвигаться на лыжах

			Игры на лыжах.			на лыжах.		
52	Чередование различных лыжных ходов.	Контроль	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах
53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах.	Контроль	Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Уметь правильно передвигаться на лыжах
54	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	Текущий		Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах
55	Торможение и поворот «упором».	Контроль	Разучивание одновременного бесшовного хода. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1.5км. Игры на лыжах.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
56	Преодоление небольших трамплинов.	Текущий	Разучивание одновременного бесшовного хода.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Оказывать помощь при обморожении

						освоения техники передвижения на лыжах.		
57	Подъемы на склон и спуски со склона.	Текущий		Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Оказывать помощь при обморожении
58	Прохождение дистанции 2 км.	Контроль	Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении
59	Прохождение дистанции 3 км.	Контроль	Передвижение на лыжах до 2 км.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	Уметь правильно передвигаться на лыжах
60	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	Контроль	Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Оказывать помощь при обморожении

					<p>усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.</p>	<p>освоения техники передвижения на лыжах.</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--	--

Спортивные игры. Волейбол 13 часов. Баскетбол 14 часов, Всего 27 часов.

61	ИОТ 49. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	Текущий	Правила игры в баскетбол.	<i>Обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	<i>Планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.	<i>Инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Овладеть стойкой баскетболиста	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
62	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке.	Текущий	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	<i>Обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем	<i>Контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.	<i>Взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета	Освоить технику ведения мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча

						интересов и позиции всех участников		
63	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	Контроль	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	<i>Обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.	<i>Целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	<i>Взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями. Овладеть стойкой баскетболиста	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
64	Волейбол. Прием мяча снизу, нижние подачи.	Текущий		<i>Обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.	<i>Целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	<i>Взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
65	Волейбол. Прямой нападающий удар.	Контроль	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	<i>Обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	<i>Контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	<i>Инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Освоить приемы передвижения игрока	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
66	Волейбол. Подачи и удары.	Текущий	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке	<i>Обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	<i>Контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия.	<i>Взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	Освоить приемы передвижения игрока.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.

			со среднего расстояния из – под щита.					
67	Волейбол. Поддачи и удары.	Текущий	<i>Воздушные ванны. Правила и дозировка.</i>	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол. Знать правила и дозировку принятия воздушных ванн.
68	Волейбол. Волейбольные упражнения.	Текущий	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Выполнять правила игры.	Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
69	Волейбол. Тактические действия.	Контроль	Поддача мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Выполнять правила игры.	Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча

			игра «Пионербол» с элементами волейбола					
70	Волейбол. Игра по правилам.	Текущий	Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Выполнять правила игры.	Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
71	Волейбол. Игра по правилам.	Контроль	Закрепление нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Выполнять правила игры.	Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Демонстрировать прием мяча снизу.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
72	Волейбол. Игра по правилам.	Контроль	Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Выполнять правила игры.	Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча
73	Волейбол. Контрольный урок по теме «Волейбол».	Контроль	Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Выполнять правила игры.	Соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания
74	Баскетбол. Стойка баскетболиста, ведение	Текущий	<i>Основы обучения и самообучения</i>	Моделировать технику игровых	Выполнять правила игры.	Соблюдать правила	Организовывать совместные	Уметь демонстрировать

	и броски мяча.		<i>двигательным действиям.</i> СБУ. УСР. СПУ. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.		безопасности.	занятия волейболом со сверстниками.	ать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям.
75	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	Текущий		<i>Обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	<i>Планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат.	<i>Инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Овладеть стойкой баскетболиста	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
76	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	Текущий	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	<i>Обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	<i>Контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.	<i>Взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Освоить технику ведения мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
77	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча,	Контроль	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в	<i>Обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной	<i>Целеполагание</i> – преобразовывать практическую	<i>Взаимодействие</i> – задавать вопросы,	Овладеть техническими действиями.	Уметь выполнять различные

	передача одной рукой от плеча.		низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	форме.	задачу в образовательную.	формулировать свою позицию	Овладеть стойкой баскетболиста	варианты передачи мяча
78	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	Текущий		<i>Обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме	<i>Целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу образовательную.	<i>Взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
79	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	Контроль	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	<i>Обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	<i>Контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	<i>Инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Освоить приемы передвижения игрока.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
80	Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину.	Текущий	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча.	<i>Обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	<i>Контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия.	<i>Взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	Освоить приемы передвижения игрока.	Уметь выполнять ведение мяча в движении

			Выбивание мяча.					
81	Баскетбол. Тактические действия.	Текущи й		<i>Обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	<i>Коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.	<i>Инициативное сотрудничеств о</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействи е</i> – строить монологическо е высказывание, вести устный диалог	Освоить технические действия игрока на площадке. Определить уровень силовых способностей.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.
82	Баскетбол. Игра по правилам.	Текущи й	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	<i>Обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	<i>Контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.	<i>Взаимодействи е</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Освоить технику ведения мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
83	Баскетбол. Игра по правилам, вбрасывание мяча.	Контро ль	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	<i>Обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.	<i>Целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.	<i>Взаимодействи е</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Овладеть техническими действиями. Овладеть стойкой баскетболиста	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча
84	Контрольный урок по теме « Баскетбол ».	Контро ль	Ловля мяча двумя руками на месте –	<i>Обще учебные</i> – ориентироваться в	<i>Контроль и самоконтроль</i> –	<i>Инициативное сотрудничеств</i>	Освоить приемы передвижения	Уметь выполнять

			бросок одной или двумя руками с места.	разнообразии способов решения задач.	сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	о – формулировать свои затруднения	игрока.	ведение мяча в движении.
85	ИОТ 54 (спорт.площадка) Легкая атлетика. Полоса препятствий.	Контроль	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Подвижные игры.	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.	Уметь демонстрировать физические кондиции
86	Легкая атлетика. Полоса препятствий.	Контроль	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег.	<i>Обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	<i>Контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	<i>Планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия
87	Легкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места.	Контроль	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега.	<i>Обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	<i>Контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	<i>Планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия

88	Гимнастика. Тестирование подтягивания.	Контроль	Развитие силовых способностей.	Знаково-символическое – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Планирование – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.	Планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать гимнастические элементы в целом	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
89	Гимнастика. Тестирование подъема туловища из положения лежа.	Контроль	Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	<i>Знаково-символическое</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	<i>Планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.	<i>Планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать акробатические элементы в целом	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
90	Спортивные игры.	Контроль	Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.	<i>Обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	<i>Контроль и самоконтроль</i> – сравнивать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	<i>Инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Освоить приемы передвижения игрока.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.

Легкая атлетика, 10часов.Спортивные игры, 2 часа.Всего 13 часов.

91	ИОТ 52 Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	Текущи й		<i>Обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	<i>Целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>Инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Описывать технику низкого старта. Описывать технику выполнения беговых упражнений осваивать их самостоятельно. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции
92	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 × 10 м.	Текущи й	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	Применять упражнения для развития физических качеств.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Определить уровень силы кисти.	Уметь выполнять прыжки с разбега.
93	Тестирование бега на 60 м.	Контроль	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка.	<i>Обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	<i>Контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	<i>Планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Овладеть бегом по прямой, описывать технику бега по прямой. Определить уровень скоростных качеств.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
94	Тестирование	Контроль	Высокий старт и	<i>Обще учебные</i> –	<i>Контроль и</i>	<i>Планирование</i>	Описывать	Уметь

	метания мяча на дальность.	ль	скоростной бег до 50 метров (2 серии).	выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	<i>самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	<i>учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств.	демонстрировать финальное усилие в беге.
95	Тестирование бега на 300 м.	Контроль	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета. Круговая тренировка.	<i>Обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	<i>Контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	<i>Планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику выполнения беговых упражнений и Передачи эстафетной палочки. Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.
96	Тестирование бега на 1000 м.	Контроль	Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег.	<i>Обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	<i>Контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	<i>Планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия
97	Эстафетный бег.	Контроль	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной	<i>Обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	<i>Контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения	<i>Планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять	Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка.	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия

			ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега.		отклонений и отличий от эталона.	общую цель и пути ее достижения	Определить уровень выносливости	
98	Тестирование бега на 1500 м.	Контроль	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание мяча. Круговая тренировка.	<i>Обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	<i>Планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<i>Инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии и для решения коммуникативных задач	Описывать технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Овладеть техникой прыжка.	Уметь выполнять прыжки с разбега.
99	Эстафетный бег.	Контроль	Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту. Круговая тренировка.	<i>общие учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	<i>Контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	<i>Планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Описывать технику выполнения беговых упражнений, техники прыжка и метаний. Овладеть техникой прыжка.	Уметь выполнять прыжки с разбега
100	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	Контроль	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Подвижные игры.	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.	Уметь демонстрировать физические кондиции
101	Спортивные игры. Эстафеты с элементами спортивных игр.	Контроль	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров –	<i>Обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	<i>Контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с	<i>Планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы,	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных	Уметь выполнять прыжки с разбега.

			мальчики, до 2500 метров – девочки. Подвижные игры		заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	препятствий. Определить уровень силовых способностей.	
10 2	Спортивные игры. Подвижные и спортивные игры.	Текущий	Бег по пересеченной местности.	<i>Обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	<i>Планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Уметь выполнять прыжки с разбега.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
Легкая атлетика (8 часов)							
1.	ИОТ52 при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1 нед сент		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Изучают историю легкой атлетике. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1 нед сент		Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
3.	Бег по дистанции (70-80м).Финиширование.Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	2 нед сент		Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой
4.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	2 нед сент		Выполнение бега на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега,отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	3 нед сент		Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.Тестирование – бег (1000м).	3нед сент		Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	4 нед сент		Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с	Выбирают индивидуальный режим физической	Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
				разбега.	разбега.	нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	4 нед сент		Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового и безопасного поведения
Спортивные игры. Волейбол (12 часов)							
9	ИОТ49 при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1 недокт		Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.
10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1 недокт		Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
11	Техника нижней прямой подачи,	2 недокт		Повторить комбинации из разученных перемещений,	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча	Уметь продемонстрировать	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя			передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя	над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя	технику приема и передачи мяча	в успешной учебной деятельности
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	2 недокт		Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку, нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	3 недокт		Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию
14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	3 недокт		Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по	4 недокт		Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным прави-	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	упрощенным правилам.			лам.	упрощенным правилам.	развитие основных физических качеств	учения
16	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	4 недокт		Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	1 нед ноябр		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
18	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1 нед ноябр		Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»
19	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	2 нед бр		Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
Гимнастика (12 часов)							
20	ИОТ 53 при проведении	2 нед ноябр		Повторить правила поведения при проведении	Выполнение команды «Прямо!». Повороты	Соблюдают ТБ. Изучают историю	Самоопределение – начальные

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.			занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	навыки адаптацией изменении ситуации поставленных задач
21	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	3нед ноябр		Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
22	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	3нед ноябр		Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
23	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	4нед нояб		Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
24	Техника	4нед		Повторить подъем	Техника выполнения	Уметь	Развитие навыков

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висячем положении.	нояб		переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висячем положении.	подъема переворотом. Подтягивание в висячем положении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сидя ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висячем положении.	сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
25	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1 нед дек		Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
26	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1 нед дек		Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
27	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	2 нед дек		Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь,	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
				ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	скоростно-силовых способностей.	выполнение комплекса ОРУ с обручем.	личной ответственности за свои поступки
<i>Акробатика. Лазание. (4 часа).</i>							
28	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	2 нед дек		Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
29	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	3 нед дек		Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
30	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	3 нед дек		Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
31	Выполнение на оценку акробатических элементов.	4 нед дек		Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
					приема. Развитие силовых способностей.	физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
Лыжная подготовка (12 часов).							
32	ИОТ50 при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	3 недаянв		Ознакомить с правилами поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
33	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	3 недаянв		Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
34	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	4 недаянв		Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
35	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	4 недянваря		Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
36	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	5 недянваря		Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
37	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	5 недянваря		Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
38	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1 недфевраль		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
				выносливости.	дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.		спорных ситуаций
39	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1 недфевр		Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
40	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	2 недфевр		Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно.	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
41	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	2 недфевр		Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать Технику торможения и поворота «плугом».	Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	3 недфевр		Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
							справедливости и свободе
43	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	3 недфевр		Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44	Совершенствован ие техники конькового хода.	3 недфевр		Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
45	Совершенствован ие техники конькового хода.	3 недфевр		Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
46	Совершенствован ие техники конькового хода.	3 недфевр		Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
47	Совершенствован ие техники конькового хода.	3 недфевр		Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
							спорных ситуаций
Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)							
48	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	4 нед февр р		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
49	Техника броска двумя руками от головы с места.	4 нед февр р		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Выражать положительное отношение к процессу освоения техники игры.
50	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	1 нед марта		Совершенствовать ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию
51	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1 нед марта		Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
52	Личная защита. Учебная игра.	2 нед марта		Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразова-ние</i> : самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
53	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	2 нед марта		Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
54	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	3 нед марта		Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
55	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	3 нед марта		Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
56	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1 нед апр		Разучить технику броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок	Овладение основами технических действий, приемами и физическими	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
					одной рукой от плеча с места.	упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности;	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
57	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1 недапр		Закрепить выполнение техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
58	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	2 недапр		Совершенствовать сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
59	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	2 недапр		Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
60	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3)	3 недапр		Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств,

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	3).				места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
61	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	3 недапр		Совершенствование ведения мяча с сопротивлением, передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
62	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).	4нед апр		Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности на основе представлений о нравственных нормах
63	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	4 недапр		Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз-

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
						формах игровой и соревновательной деятельности	ных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
64	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	1 нед мая		Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
65	Бросок одной рукой от плеча в движении с со-противлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	1 нед мая		Бросок одной рукой от плеча в движении с со-противлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
Спортивные игры. Волейбол. (1 час)							
66	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	2 нед мая		Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
						функциональных возможностей организма	
Легкая атлетика (6 часов).							
67	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	2 нед мая		Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
68	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	3 нед мая		Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Темы рефератов:

1. Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.
2. Режим дня школьника.
3. Утренняя гимнастика.
4. Основные способы закаливания.
5. Правильная осанка и ее значение для здоровья.
6. Физкультминутки на уроках.
7. История зарождения Олимпийских игр.
8. Олимпийские игры в Сочи.
9. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.
10. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.
11. Олимпийские игры древности и современности.
12. Отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.
13. Основные этапы развития физической культуры в России.

Темы творческих работ:

1. Я хочу быть похожим на....
2. Мой любимый спортсмен.
3. Мой любимый вид спорта.
4. ЗОЖ в моей семье.
5. Компьютерная зависимость- болезнь 21 века.

				льно			льно
1	Бег 60 м, сек	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5-10,6	10,7 и больше
2	Бег 300 м, мин, с	1,01 и меньше	1,02-1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57-1,11	1,12 и больше
3	Бег 1000 м, мин, с	5,00 и меньше	5,01-7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше
4	Бег 1500м, мин, с	7,30 и меньше	7,31-8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01-7,50	7,51 и больше
5	Прыжок в длину с разбега,см	350 и больше	349-241	240 и меньше	380 и больше	379-291	290 и меньше

№ п/п	Дистанция	Контрольные упражнения по бегу на лыжах					
		Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1	2 км (м,с)	14,00 и меньше	14,01-14,59	15,00 и больше	13,00 и меньше	13,01-14,29	14,30 и больше
2	3 км	Без учета времени					
6	Прыжок в высоту, см	115 и больше	114-95	94 и меньше	125 и больше	124-105	104 и меньше
7	Метание мяча (150 г), м.	26 и больше	25-18	17 и меньше	39 и больше	38-26	25 и меньше

№ п/п	Оценка Упражнение	Контрольные тесты					
		Девочки			Мальчики		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворитель но	Отлично	Хорошо	Удовлетворите льно
1	Бег 30 м, сек	5,2 и меньше	5,3-5,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1-5,8	5,9 и больше
2	Челночный бег 3*10м,с	8,2 и меньше	8,3-8,7	8,8 и больше	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4 и больше
3	Прыжок в длину с места, см	182 и больше	181-145	144 и меньше	195и больше	194-160	159 и меньше
4	Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	120 и больше	119-105	104 и меньше	105и больше	104-95	94 и меньше
5	Подтягивание (девочки из вися лежа; мальчики из вися), количество раз	16 и больше	15-8	7 и меньше	10и больше	9-6	5 и меньше
6	Поднимание туловища, количество раз за 30с	18 и больше	17-12	11 и меньше	24и больше	23-14	13 и меньше
7	Сила кисти,кг	22 и больше	21-17	16 и меньше	32и больше	31-25	24 и меньше

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся 2-11 классов:

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

Тестовые задания оцениваются:

оценка «5»- выполнил 80 - 100 % заданий правильно

оценка «4»: выполнил 60 - 80 % заданий

оценка «3»: выполнил 30 - 50 % заданий

оценка «2»: не ставится

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 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 условиях	Движения или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных ошибок.

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 самостоятельную работу по одному 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.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ с ОВЗ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся 2-11 классов:

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	Не ставится

Тестовые задания оцениваются:

оценка «5»- выполнил 80 - 100 % заданий правильно

оценка «4»: выполнил 60 - 80 % заданий

оценка «3»: выполнил 30 - 50 % заданий

оценка «2»: не ставится

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	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил более двух незначительных	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение	Не ставится

разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	ошибок	в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
---	--------	---	--

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	Не ставится

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	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Не ставится

показателях физической подготовленности за определенный период времени			
--	--	--	--

(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.

Школьники, отнесенные к специальной медицинской группе: присутствуют на уроке, отвечают на теоретические вопросы; пишут рефераты по физической культуре; посещают и занимаются в группе ЛФК при поликлинике

Список литературы для учителя:

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов. • Физическая культура, 8-9 классы под редакцией Виленского М.Я., В.И Ляха. 2018 год

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

1. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
2. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
3. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
4. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
5. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
6. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
7. <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
8. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе»