

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение № 76
«Школа безопасности
имени Героя Советского Союза
Блинова П.Ф.»

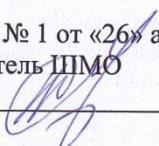


«СоветоСоюзлэнГероез Блинов
П. Ф. нимокышкыттэмлыкъя
школа»
76-тй номеро муниципал
коньдэтэнвозиськисьогъядышетон
ъяуэсьюрт
(«КШ» 76-тй номеро МКБОУ)

(МБОУ № 76 «ШБ»)

ул. Барышникова, д. 51, г. Ижевск, 426068, тел/факс 46-22-12, e-mail: sc076@izh-shl.udmr.ru

Рассмотрено на заседании методического
объединения учителей ОБЖ и физической
культуры
Протокол № 1 от «26» августа 2022 г.
Руководитель ШМО


С.Н. Савельев

Утверждаю:

Приказ № 143-ОД от 31.08.2022 г.

Директор МБОУ № 76 «ШБ»
 Р.Г. Ямилов



Принято на заседании Педагогического
совета

Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.
зам. директора по НМР


Е.Н. Молчанова

Рабочая программа Физическая культура

Авторы: М.Я Виленский Физическая культура. 5,6,7 классы
Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы

уровень основного общего образования, 6 - 9 классы

2022 – 2023 учебный год.

Составители: Северюхин А.И., Волков И.Г.

(ФИО)

учителя физической культуры

Ижевск 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-11 классов составлена в соответствии со следующими нормативными и правовыми документами:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказом Министерства Просвещения РФ от 22 марта 2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

– Приказ МОиН РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (ФГОС ОО).

– Основной образовательной программой МБОУ № 76 «ШБ» города Ижевска.

– Учебного плана МБОУ №76 «ШБ» на 2022-2023 учебный год

– Примерной образовательной программой по физической культуре для 5-11 классов.

– Положения о Рабочей программе МБОУ № 76 «ШБ» города Ижевска.

УМК:

Используется учебники для учащихся 5,6,7 классов: М.Я Виленский Физическая культура. 5,6,7 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений / М.Я Виленский и др./; под ред. М.Я Виленского – 9-е изд., пререраб. и доп. – М.: Просвещение, 2019 и Лях В.И.Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. - 5-е изд.- М.: Просвещение, 2017.

Примерная программа В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов».

Цель школьного образования по физической культуре - формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане школы.

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе, составляет 478 часов (5 класс два часа, 6-9 классы три часа в неделю в каждом классе).

При разработке рабочей программы учитывалось, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования». Предмет «Физическая культура» 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, внеклассная работа по физической культуре - группы общефизической подготовки, спортивные секции, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия - 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.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». 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 ребенка. Это отход 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.); в развитии навыков учебного труда. 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, физиологии, психологии и др.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкоатлетические упражнения», «Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр», «Лыжная подготовка». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы в каждом классе в раздел «Физическое совершенствование» кроме физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся, включена прикладно-ориентированная деятельность. Она состоит из упражнений физической подготовки направленных на развитие основных физических качеств, подготовку к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание учебного предмета

5 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности

в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы; упор ноги врозь; перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; ранее разученные упражнения лыжной подготовки; передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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.

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. Проплывание 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 старшеклассников

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 полушагата, 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.

Примерная 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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). 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 т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе 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 т. п.).

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 висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе 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 висе на гимнастической стенке до повышенной 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 подо-бранной 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 «транспортировке».

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

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. 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 ноге 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.

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 передвижением (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.

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.

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 сиг-налу), 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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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 сложнокоординированные 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 относятся 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

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

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

7 класс

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 школьников, 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 учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

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);

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

8 класс

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 учащимися 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 учащимися, 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;

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);

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

9 класс

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 учащихся общеобразовательной школы;

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 и 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.

МОДУЛЬ «ШКОЛЬНЫЙ УРОК»

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 5 КЛАСС

№ п/п дата	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся
1	1 ЧЕТВЕРТЬ (24 ч). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 ч). БАСКЕТБОЛ (10 ч).			
1.1	1 ЧЕТВЕРТЬ - ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Целевой инструктаж по ОТ. ТБ на занятиях по л/а. Подвижные игры.	24 14 1	Вводный	Умение пробегать различные дистанции, прыгать с места и с разбега, метать мяч на дальность, в цель и на заданное расстояние.
1.2	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости. ОРУ.	1	Комбинированный	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)
1.3	Бег с высокого старта (20, 30, 40, 50 м). Спецбеговые упражнения.	1	Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта
1.4	Бег с максимальной скоростью (3x50м). Эстафеты, старты из различных положений.	1	Комплексный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта
1.5	Эстафеты с передачей палочки. Подвижные игры.	1	Обучение	Уметь: передавать палочку
1.6	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	Учетный	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
1.7	Бег 500 м. Упражнения на развитие гибкости. ГТО	1	Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)
1.8	Длительный бег (до 12-15мин.) Упражнения на развитие гибкости.	1	Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)
1.9	Бег 2000м.	1	Учетный	Уметь: бегать в равномерном темпе

1.10	Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	1	Обучение	Уметь: прыгать в длину с разбега
1.11	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Упражнения для развития силы (рукоход, перекладина).	1	Комплексный	Уметь: прыгать в длину с разбега
1.12	Метание малого мяча с 3-5 шагов. Прыжок в длину с места на результат.	1	Комплексный	Уметь: прыгать в длину и метать малый мяч
1.13	Равномерный бег (17 мин). ОРУ	1	Комплексный	Уметь: бегать в равномерном темпе (17 мин)
1.14	Челночный бег (3x10м). Прыжок в длину с места. Пресс за 60 сек. Подтягивание на высокой и на низкой перекладине	1	Учетный	Физическая подготовленность на начало учебного года
1.15	БАСКЕТБОЛ. Целевой инструктаж по ОТ.Правила ТБ на уроках. Правила игры в баскетбол.	10 1	Комплексный	Уметь: владеть мячом, держать, передавать, ловить, выполнять ведение, броски по кольцу 1 рукой.
1.16	Передвижения, перемещения с изменением направления и скорости; остановки, повороты. Ловля и передачи мяча в парах на месте и в движении.	1	Комплексный	Уметь: передавать и ловить мяч
1.17	Ловля и передачи мяча в парах на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления движения. Спецбеговые упражнения, ускорения, многоскоки.	1	Комплексный	Уметь: передавать и ловить мяч, вести мяч
1.18	Бросок мяча одной и двумя руками с места (после ловли). Ведение мяча змейкой. Подвижные игры.	1	Обучение	Уметь: передавать и ловить мяч, вести мяч
1.19	Бросок мяча в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Вырывание, выбивание мяча. Прыжки со скакалкой. ГТО	1	Комбинированный	Уметь: выполнять правильные технические действия в игре
1.20	Комбинация из освоенных элементов. Бросок мяча с «точек». Круговая	1	Комбинированный	Уметь: выполнять правильные технические

	тренировка. Тест на гибкость.			действия в игре.
1.21	Комбинация. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Приседание на одной ноге.	1	Комбинированный	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.
1.22	Комбинация. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Сгибание и разгибание рук в упоре на опоре.	1	Комбинированный	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.
1.23	Ведение мяча в низкой, высокой, средней стойке. Броски с точек. Подтягивание. Пресс за 60сек. ГТО	1	Комбинированный	Уметь: вести мяч в различных стойках, бросать с точек.
1.24	Комбинация. Подвижные игры на развитие скоростных способностей и координации. Спецбеговые упражнения.	1	Комбинированный	Уметь: разыгрывать комбинации
Примечание: при неблагоприятных погодных условиях (дождливая погода) уроки проводятся в спортивном зале. Применяются упражнения для общей и специальной физической подготовки легкоатлета.				
2	2 ЧЕТВЕРТЬ (24 ч). ГИМНАСТИКА (14 ч). ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (6). БАСКЕТБОЛ (4 ч).			
2.25	ГИМНАСТИКА Целевой инструктаж по ОТ. ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 (варианты), из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1 (варианты). Перекаты боком вперед и назад.	14 1	Комбинированный	Умение выполнять кувырки слитно вперед и назад, стойку на лопатках, упражнения в равновесии, лазать по гимнастической стенке. Самостоятельно составлять акробатическую комбинацию.
2.26	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 (варианты), из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1 (варианты). Перекаты боком вперед и назад.		Комбинированный	Уметь: работать в парах, в группах.
2.27.	Строевые упражнения. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке.	1	Комбинированный	Уметь: выполнять кувырки вперед, назад и стойку на лопатках.
2.28.	Строевые упражнения. Кувырки вперед	1	Комбинированный	Уметь: выполнять кувырки

	и назад. Стойка на лопатках.			вперед, назад и стойку на лопатках.
2.29.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1	Изучение нового материала	Уметь: выполнять опорный прыжок
2.30.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1	Комбинированный	Уметь: выполнять опорный прыжок
2.31.	Опорный прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей. Лазание по гимнастической стенке горизонтально.	1	Комбинированный	Уметь: выполнять опорный прыжок
2.32.	Опорный прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей. Упражнения в равновесии.	1	Комбинированный	Уметь: выполнять опорный прыжок
2.33.	Опорный прыжок ноги врозь. Развитие силовых способностей. Упражнения в равновесии.	1	Учетный	Уметь: выполнять опорный прыжок
2.34.	Разучивание акробатической комбинации из ранее изученных элементов. Прыжки со скакалкой. Упражнения на развития гибкости.	1	Комбинированный	Уметь: выполнять акробатическую комбинацию
2.35.	Акробатическая комбинация из разученных элементов. Прыжки со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке спиной к стенке.	1	Комбинированный	Уметь: выполнять акробатическую комбинацию
2.36.	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Прыжки со скакалкой. ГТО	1	Комбинированный	Уметь: выполнять акробатическую комбинацию
2.37.	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Прыжки со	1	Учетный	Уметь: выполнять акробатическую комбинацию

	скалкой. Лазание по гимнастической стенке по диагонали.			
2.38.	Развитие силовых качеств. ОФП (круговая). ГТО	1	Комбинированный	Уметь: выполнять силовые упражнения
2.39.	БАСКЕТБОЛ Целевой инструктаж по ОТ. Упражнения на развитие координации (бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча).	10 1	Комбинированный	Умение владеть мячом, держать, передавать, ловить, выполнять ведение, броски по кольцу 1 рукой. Играть по упрощенным правилам в баскетбол.
2.40-41	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. Целевой инструктаж по ОТ. ТБ на уроках по лыжной подготовке .Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок.Спуски и подъёмы.			
2.42.	Остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге. Совершенствование техники ведения. Совершенствование передачи и ловли мяча после отскока от пола (с перемещениями)	1	Комбинированный	Уметь: вести мяч.
2.43-44.	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок.Спуски и подъёмы.Прохождение дистанции 2 км.Игры на лыжах.	1	Комбинированный	Уметь: передавать, ловить.
2.45.	Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения. Игровые задания с ведением мяча.	1	Комбинированный	Уметь: вести мяч.
2.46-47	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Одновременный двухшажный ход.Спуски и подъёмы. Игры на лыжах.			
2.48.	Передача мяча двумя руками от груди с	1	Комбинированный	Уметь: вести мяч.

	места. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах в движении. Эстафета баскетболиста.			
3	3 ЧЕТВЕРТЬ (30 ч). ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 ч). ВОЛЕЙБОЛ (10 ч).			
3.49-50.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА, ВОЛЕЙБОЛ. Целевой инструктаж по ОТ. ТБ на уроках по лыжной подготовке Прохождение до 2км. Спуски и подъемы.	20 10 2	Комбинированный	Умение проходить дистанции до 3,5км. Знать и выполнять попеременный и одновременный двухшажный ход, выполнять спуски, подъемы.
3.51.	ТБ на уроках волейбола. Правила игры. Стойка игрока. Передачи мяча в парах сверху.	1	Обучающий	Уметь: выполнять технические приемы.
3.52-53.	Медленное прохождение и прокладка учебной лыжни. Обучение одновременному двухшажному ходу.	2	Обучающий	Уметь: выполнять одновременный двухшажный ход.
3.54.	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Поднимание и опускание туловища из исходного положения лёжа на спине.	1	Комбинированный	Уметь: выполнять передачи мяча 2р сверху и снизу, прямую подачу снизу. Принимать подачу. Играть по упрощенным правилам. Работать в группе.
3.55-56.	Медленное прохождение и прокладка учебной лыжни или круга. Обучение одновременному двухшажному ходу. Спуск в низкой стойке. Обучение подъему «елочкой».	2	Обучающий	Уметь: выполнять одновременный двухшажный ход, подъем «елочкой».
3.57.	«Пионербол».Приседание на одной ноге. ГТО	1	Обучающий	Уметь: выполнять передачи.
3.58-59.	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Передвижение по слабопересеченной местности до 3км.	2	Комбинированный	Уметь: выполнять одновременный двухшажный ход.

	Игры, игровые задания.			
3.60.	Прямая подача снизу с расстояния 3-6м от сетки. Прием подачи снизу. Сгибание и разгибание рук в упоре на опоре.	1	Обучающий	Уметь: выполнять технические приемы.
3.61-62.	Спуски в различных стойках. Торможение и поворот упором. Подъем «елочкой». Эстафеты.	2	Комбинированный	Уметь: выполнять технику спуска, подъема, поворота.
3.63.	Прямая подача снизу. Круговая тренировка. Тест на гибкость. ГТО	1	Комбинированный	Уметь: выполнять подачи.
3.64-65.	Медленное прохождение и прокладка учебной лыжни или круга. Обучение попеременного двухшажного и совершенствование одновременного двухшажного хода. Передвижение по среднепересеченной местности до 3,5км.	2	Комбинированный	Уметь: выполнять технику передвижения.
3.66.	Совершенствование освоенных элементов по волейболу. Тактика игры (6-0) без изменений позиций.	1	Комбинированный	Уметь: выполнять технику освоенных элементов.
3.67-68.	Прохождение дистанции до 2км. Игровые задания на склоне.	2	Комбинированный	Уметь: выполнять технику передвижения.
3.69.	Эстафеты с мячами. Игра по упрощенным правилам волейбола. Тактика игры (6-0) без изменения позиций.	1	Комбинированный	Уметь: выполнять технику освоенных элементов.
3.70-71.	Прохождение дистанции до 2км. Спуски и подъемы.	2	Комбинированный	Уметь: выполнять технику передвижения, спуска и подъема.
3.72.	Прямая подача снизу мяча через сетку с лицевой линии площадки. Игра по упрощенным правилам волейбола и пионербол.	1	Комбинированный	Уметь: выполнять технику освоенных элементов.
3.73-74.	Передвижение на лыжах применяя различные способы движения в	2	Комбинированный	Уметь: выполнять технику передвижения.

	зависимости от рельефа дистанции до 4 км.			
3.75.	Передачи из зоны в зону, стоя на месте. Прыжки со скакалкой. Выпрыгивание вверх из приседа.	1	Обучающий	Уметь: выполнять технику передачи.
3.76-77.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	2	Комбинированный	Уметь: выполнять технику передвижения.
3.78.	Игра в волейбол по правилам. Передачи в парах.	1	Учетный	Уметь выполнять передачи в парах (8 раз).
Примечание: при неблагоприятных погодных условиях (холодная погода) занятия лыжной подготовкой проводятся в спортивном зале. Применяются упражнения для общей и специальной физической подготовки лыжника.				
4	4 ЧЕТВЕРТЬ (24 ч). ФУТБОЛ (10 ч). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 ч).			
4.79.	ФУТБОЛ. Целевой инструктаж по ОТ. Вводное занятие. Объяснение техники безопасности, правил игры, основ игры в футбол.	10 1	Комбинированный	Умение выполнять передачи мяча 2р сверху и снизу, прямую подачу снизу. Принимать подачу. Играть по упрощенным правилам. Работать в группе.
4.80.	Передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. Подвижная игра с мячом (Точная передача).	1	Обучающий	Уметь: выполнять подачи снизу и прием.
4.81.	Обучение передача мяча навесом. Совершенствование ранее изученного материала	1	Комбинированный	Уметь: выполнять технику освоенных элементов.
4.82.	Удары по воротам с 12 метров по катящемуся мячу. Удары по неподвижному мячу.	1	Комбинированный	Уметь: выполнять технику освоенных элементов.
4.83.	Изучение технико-тактических	1	Комбинированный	Уметь: играть по

	действий. Учебно-тренировочная игра в футбол.			упрощенным правилам.
4.84.	Групповые действия в атаке (игра в одно касание, забегания игроков).	1	Комбинированный	Уметь: играть по упрощенным правилам.
4.85.	Индивидуальные действия в атаке (финты, обманные движения, игра корпусом). Учебно-тренировочная игра.	1	Комбинированный	Уметь: выполнять технику освоенных элементов.
4.86.	Групповые действия в защите (игра в линию, подстраховка игроков и вратаря, опека игроков).	1	Комбинированный	Уметь: выполнять технику освоенных элементов.
4.87.	Быстрый переход из обороны в атаку (расстановке игроков, выход со своей половины поля)..	1	Комбинированный	Уметь: работать в группах.
4.88.	Игра вратаря (ловля, отбивание, парирование мяча, игра ногами). Игра в пас через вратаря. Выходы на мяч.	1	Комбинированный	Уметь: работать в группах.
4.89.	ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА. Целевой инструктаж по ОТ. Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Умение пробегать различные дистанции, прыгать с места и с разбега, метать мяч на дальность, в цель и на заданное расстояние.
4.90.	Спецбеговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон.	1	Комбинированный	Уметь: выполнять старт.
4.91.	Спринтерский бег 30-60м . «Веселые старты».	1	Комбинированный	Уметь: пробегать короткие дистанции на максимальной скорости.
4.92.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. П/ игры и эстафеты.	1	Комбинированный	Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега.
4.93.	Метание мяча на дальность. Старт с опорой на одну руку.	1	Комбинированный	Уметь: выполнять метание мяча.
4.94.	бег 500 м. П/игры.	1	Комбинированный	Уметь: технику спринтерского бега.
4.95.	Бег 1500м.	1	Комбинированный	Уметь: выполнять бег в

				равномерном темпе.
4.96.	Метание мяча на дальность. Бег. ОРУ.	1	Комбинированный	Уметь: выполнять метание мяча.
4.97.	Челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места. Пресс за 60сек.	1	Учетный	Физическая подготовленность на конец учебного года.
4.98.	Подтягивание. П/и. ГТО	1	Учетный	Физическая подготовленность на конец учебного года.
4.99.	Бег 2000м. П/игры.	1	Комбинированный	Физическая подготовленность на конец учебного года.
4.100.	Л/А эстафеты.	1	Обучающий	Уметь: передавать палочку.
4.101.	Подвижные игры.	1	Комбинированный	Уметь: работать в группах.
4.102.	Подвижные игры. Подведение итогов за год.	1	Комбинированный	Уметь: работать в группах.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 6 КЛАСС

№ п/п дата	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся
1	1 ЧЕТВЕРТЬ (24 ч). СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 час) ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 ч). РУССКАЯ ЛАПТА (4 ч). БАСКЕТБОЛ (6 часов). ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЁРАХ (3 часа).			
1.1	Целевой инструктаж по ОТ. Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики (л/а). Подготовка к занятиям физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений(ОРУ).	1		Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности
1.2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1		Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
1.3	Беговые упражнения. Высокий старт. Челночный бег 3X10 м.	1		Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
1.4	Игра «Русская лапта». Правила игры	1		Характеризуют лапту как русскую народную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе
1.5	Беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.	1		Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты

1.6	Беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег 60 м.	1		Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты
1.7	Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
1.8	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом согнув ноги. Бег на средние дистанции	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
1.9	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений

1.10	Игра «Русская лапта». Перемещения игрока	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
1.11	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом согнув ноги.	1		Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений

1.12	Метание малого мяча. Соревнования в беге на 500 м.	1		Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
1.13	Игра «Русская лапта». Удары по мячу	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
1.14	Метание малого мяча на дальность.	1		Соблюдают технику метательных упражнений и демонстрируют ее в стандартных условиях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
1.15	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. 6 минутный бег.	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты
1.16	Целевой инструктаж по ОТ на уроках подвижных и спортивных игр Баскетбол - спортивная игра. Стойка игрока. Передвижения. Остановка прыжком.	1		Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику
1.17	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Ведение..	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
1.18	Инструктаж по ОТ на занятиях в тренажерном зале. Занятия на тренажерах.	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений.
1.19	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок двумя руками от головы.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями

1.20	Баскетбол. Ведение мяча в движении. Бросок двумя руками от головы.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
1.21	Занятия на тренажерах	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений.
1.22	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Комбинации из элементов техники передвижений.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
1.23	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Ведение, ловля и передача.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
1.24	Занятия на тренажерах	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений.
Примечание: при неблагоприятных погодных условиях (дождливая погода) уроки проводятся в спортивном зале. Применяются упражнения для общей и специальной физической подготовки легкоатлета.				
2	2 ЧЕТВЕРТЬ (24 ч). ГИМНАСТИКА (14 ч). БАСКЕТБОЛ (2 ч). Знания о физической культуре (1 час) Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час) Занятия на тренажерах, упражнения ГТО (5 часов) Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)			
2.25	Баскетбол. Комбинации из изученных элементов.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
2.26	Баскетбол. Комбинации из изученных элементов техники	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями

2.27.	Режим дня, его основное содержание	1		<p>Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Рассматривают влияние утренней зарядки на работоспособность человека. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Определяют значение физкультпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p>
2.28.	Комплекс упражнений утренней зарядки	1		<p>Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами релаксации и аутотренинга. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку</p>
2.29.	Гимнастика как вид спорта. Целевой инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. ОРУ без предметов.	1		<p>Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Разучивают комплекс ОРУ без предметов.</p>
2.30.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. ОРУ без предметов	1		<p>Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении</p>
2.31.	Занятия на тренажерах, упражнения ГТО	1		<p>Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений и упражнений комплекса ГТО</p>
2.32.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Висы. Упражнения на гимнастической перекладине (м), на гимнастических брусьях (д).	1		<p>Осваивают технику акробатических упражнений, технику выполнения упражнений на брусьях и перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении</p>

2.33.	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Комбинация. Висы. Упражнения на гимнастической перекладине (м), на гимнастических брусках (д).	1		Разучивают упражнения со скакалками. Осваивают технику акробатических упражнений, технику выполнения упражнений на брусках и перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
2.34.	Занятия на тренажерах, упражнения ГТО	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений и упражнений комплекса ГТО
2.35.	Акробатические упражнения. Комбинация. Висы. Упражнения на гимнастической перекладине (м), на гимнастических брусках (д).	1		Осваивают технику акробатических упражнений в комбинации, технику выполнения упражнений на брусках и перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
2.36.	Акробатические упражнения. Комбинация. Висы. Упражнения на гимнастической перекладине (м), на гимнастических брусках (д).	1		Осваивают технику акробатических упражнений в комбинации, технику выполнения упражнений на брусках и перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
2.37.	Занятия на тренажерах, упражнения ГТО	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений и упражнений комплекса ГТО
2.38.	Акробатические упражнения. Комбинация. Висы. Упражнения на гимнастической перекладине (м), на гимнастических брусках (д).	1		Осваивают технику акробатических упражнений в комбинации, технику выполнения упражнений на брусках и перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении

2.39.	Упражнения на гимнастических брусьях (м,д).	1		Осваивают технику акробатических упражнений в комбинации, технику выполнения упражнений на брусьях и перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
2.40	Занятия на тренажерах, упражнения ГТО	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений и упражнений комплекса ГТО
2.41	Упражнения на гимнастических брусьях (м), упражнения на гимнастическом бревне (д), Опорный прыжок	1		Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, на гимнастическом бревне. Описывают технику опорных прыжков, осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению
2.42.	Упражнения на гимнастических брусьях (м), упражнения на гимнастическом бревне (д), Опорный прыжок	1		Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, на гимнастическом бревне. Описывают технику опорных прыжков, осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению
2.43.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1		Осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполняют упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа

2.44.	Упражнения на гимнастических брусках (м), упражнения на гимнастическом бревне (д), Опорный прыжок	1		Демонстрируют технику выполнения упражнений на брусках, на гимнастическом бревне. Описывают технику опорных прыжков, осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению
2.45.	Опорный прыжок. Лазанье по канату (м). Упражнения на гимнастическом бревне (д),	1		Демонстрируют технику выполнения опорного прыжка. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, лазанию по канату. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.
2.46	Физическое развитие человека	1		Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его основных показателей. Рассматривают осанку как показатель
				физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Знакомятся с правилами составления комплексов упражнений. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции
2.47	Упражнения на гимнастическом бревне (д). Лазанье по канату (м).	1		Демонстрируют технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику
2.48.	Ритмическая гимнастика	1		Осваивают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению
3	3 ЧЕТВЕРТЬ (30 ч). ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 ч). ВОЛЕЙБОЛ (1 ч).ФУТБОЛ (7ч.) Знания о физической культуре (2 час)			

3.49-50.	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Целевой инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки.	2		Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
3.51.	Олимпийские игры древности сверху.	1		Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Рассматривают виды состязаний по программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр
3.52-53.	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	2		Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
3.54.	Целевой инструктаж по ОТ. Футбол. Удар по мячу. Ведение и остановка мяча	1		Характеризуют футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе..
3.55-56.	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Спуск, поворот, торможение "Плугом"	2		Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в

3.57.	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
3.58-59.	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Спуск, поворот, торможение "Плугом"	2		Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
3.60.	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведение мяча.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
3.61-62.	Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. Спуск, поворот, торможение "Плугом".	2		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха
3.63.	Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведение мяча, вбрасывание мяча.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
3.64-65.	Передвижение на лыжах. Бег на лыжах 1 км на время.	2		Моделируют технику освоенных лыжных ходов в лыжной гонке на 1 км, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции

3.66.	Футбол. Удары по воротам.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
3.67-68.	Передвижение на лыжах 1,5-2 км. Спуск, поворот, торможение "Плугом", подъем "Полуёлочкой".	2		Выполняют технику спуска, торможения, поворотов переступанием, подъем "полуёлочкой" на оценку. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
3.69.	Футбол. Комбинации, удары по воротам.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
3.70-71.	Передвижение на лыжах. Эстафеты. Прохождение дистанции до 3 км	2		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют
				технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий.
3.72.	Футбол. Комбинации, удары по воротам.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
3.73-74.	Передвижение на лыжах применяя различные способы движения в зависимости от рельефа дистанции до 4 км.	2		Уметь: выполнять технику передвижения.
3.75.	Восстановительный массаж	1		Характеризуют основные приемы массажа, знакомятся с техникой простейших приемов (поглаживание, растирание, разминание), проводят самостоятельные сеансы
3.76-77.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	2		Уметь: выполнять технику передвижения.

3.78.	Целевой инструктаж по ОТ Волейбол. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Инструктаж по ОТ на уроках подвижных и спортивных игр	1		Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
Примечание: при неблагоприятных погодных условиях (холодная погода) занятия лыжной подготовкой проводятся в спортивном зале. Применяются упражнения для общей и специальной физической подготовки лыжника.				
4	4 ЧЕТВЕРТЬ (24 ч). ВОЛЕЙБОЛ (8 ч). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11 ч). Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)РУССКАЯ ЛАПТА (2 Ч.)Занятия на тренажёрах(2ч.)			
4.79.	Занятия на тренажерах, упражнения ГТО Целевой инструктаж по ОТ	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений и упражнений комплекса ГТО
4.80.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Целевой инструктаж по ОТ	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
4.81.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
4.82.	Занятия на тренажерах, упражнения ГТО	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений и упражнений комплекса ГТО
4.83.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями

4.84.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
4.85.	Занятия на тренажерах, упражнения ГТО	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений и упражнений комплекса ГТО
4.86.	Волейбол. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
4.87.	Волейбол. Комбинации из ранее изученных элементов. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к
				сопернику и управляют своими эмоциями.
4.88.	Занятия на тренажерах, упражнения ГТО	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений и упражнений комплекса ГТО
4.89.	Волейбол. Комбинации из ранее изученных элементов. Нижняя прямая подача.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями

4.90.	Волейбол. Круговая тренировка. Игра по упрощенным правилам.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в волейбол в организации активного отдыха.
4.91.	Самонаблюдение и самоконтроль	1		Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями
4.92.	Целевой инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	11 1		Описывают фазы прыжка в высоту. Выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
4.93.	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
4.94.	Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча	2 1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
				техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
4.95.	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике

4.96.	Прикладно-ориентированные упражнения. Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м.	1		Описывают технику выполнения легкоатлетических упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений. Применяют легкоатлетические упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений, соблюдают правила техники безопасности
4.97.	Игра «Русская лапта». Подача мяча	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
4.98.	Прикладно-ориентированные упражнения. Бег на 30 м. Кроссовая подготовка.	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
4.99.	Беговые упражнения. Бег на 60 м. Кроссовая подготовка	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
4.100.	Игра в русскую лапту	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их

				самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
4.101.	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности..
4.102.	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 7 КЛАСС

№ п/п дата	Тема урока	Количе ство часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся
1	1 ЧЕТВЕРТЬ (24 ч). Знания о физической культуре (1 час). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 ч). РУССКАЯ ЛАПТА (4 ч). БАСКЕТБОЛ (6 часов). ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЁРАХ (3 часа).			
1.1	Целевой инструктаж по ОТ. на уроках легкой атлетики (л/а).Беговые упражнения. Спринтерский бег (высокий старт).	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
1.2	Беговые упражнения. Спринтерский бег (высокий старт). Челночный бег 3X10 м.	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
1.3	Спринтерский бег (высокий старт). Бег 30 м.	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности

1.4	Спринтерский бег (высокий старт). Бег 60 м.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
1.5	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом согнув ноги с 7-9 шагов разбега. Бег на средние дистанции	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
1.6	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом согнув ноги с 7-9 шагов разбега. Бег 500 м	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности

1.7	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом согнув ноги с 7-9 шагов разбега.	1		<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств,</p> <p>выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>
1.8	Метание малого мяча	1		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>
1.9	Метание малого мяча	1		<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности</p>

1.10	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты
1.11	Игра «Русская лапта». Стойка игрока, перемещения	1		Описывают основные правила игры, жесты судей, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе
1.12	Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
1.13	Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
1.14	Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
1.15	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1		Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знакомятся с первыми олимпийскими чемпионами

1.16	Баскетбол. Инструктаж по ОТ на уроках спортивных и подвижных игр. Правила игры. Передача мяча двумя руками от груди в движении	1		Описывают правила игры в баскетбол, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
1.17	Баскетбол. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1		Описывают правила игры в баскетбол, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
1.18	Занятия на тренажерах. Инструктаж по ОТ на занятиях в тренажерном зале	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений.
1.19	Баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
1.20	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
1.21	Занятия на тренажерах	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений.
1.22	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передача мяча одной от плеча..	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности

1.23	Баскетбол. Бросок мяча в движении после ведения. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.
1.24	Занятия на тренажерах	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений.
Примечание: при неблагоприятных погодных условиях (дождливая погода) уроки проводятся в спортивном зале. Применяются упражнения для общей и специальной физической подготовки легкоатлета.				
2	2 ЧЕТВЕРТЬ (24 ч). ГИМНАСТИКА (14 ч). БАСКЕТБОЛ (2 ч). Знания о физической культуре (1 час) Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час) Занятия на тренажерах, упражнения ГТО (5 часов) Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)			
2.25	Баскетбол. Комбинации Баскетбол. Бросок мяча. Комбинация из освоенных элементов.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
2.26	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности
2.27.	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств	1		Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам
2.28.	Проведение банных процедур	1		Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются проведением банных процедур. Называют упражнения для развития гибкости, демонстрируют их. Составляют из них комплекс упражнений. Оценивают гибкость по приведенным показателям
2.29.	Гимнастика как вид спорта. Целевой инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатика.	1		Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

2.30.	Строевые упражнения. Акробатика.	1		Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
2.31.	Занятия на тренажерах, упражнения ГТО	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений и упражнений комплекса ГТО
2.32.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Висы. Упражнения на гимнастической перекладине (м), на гимнастических брусьях (д).	1		Осваивают технику акробатических упражнений, технику выполнения упражнений на брусьях и перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
2.33.	Акробатика. Висы. Упражнения на гимнастической перекладине (м), на гимнастических брусьях (д).	1		Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
2.34.	Занятия на тренажерах, упражнения ГТО	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений и упражнений комплекса ГТО
2.35.	Акробатические упражнения. Комбинация. Висы. Упражнения на гимнастической перекладине (м), на гимнастических брусьях (д).	1		Осваивают технику акробатических упражнений в комбинации, технику выполнения упражнений на брусьях и перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении

2.36.	Акробатические упражнения. Комбинация. Висы. Упражнения на гимнастической перекладине (м), на гимнастических брусьях (д).	1		Осваивают технику акробатических упражнений в комбинации, технику выполнения упражнений на брусьях и перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
2.37.	Занятия на тренажерах, упражнения ГТО	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений и упражнений комплекса ГТО
2.38.	Акробатические упражнения. Комбинация. Висы. Упражнения на гимнастической перекладине (м), на гимнастических брусьях (д).	1		Осваивают технику акробатических упражнений в комбинации, технику выполнения упражнений на брусьях и перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении
2.39.	Упражнения на гимнастических брусьях (м,д).	1		Умение владеть мячом, держать, передавать, ловить, выполнять ведение, броски по кольцу 1 рукой. Играть по упрощенным правилам в баскетбол.
2.40	Занятия на тренажерах, упражнения ГТО	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений и упражнений комплекса ГТО
2.41	Упражнения на гимнастических брусьях (м), упражнения на гимнастическом бревне (д), Опорный прыжок	1		Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, на гимнастическом бревне. Описывают технику опорных прыжков, осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению

2.42.	Упражнения на гимнастических брусьях (м), упражнения на гимнастическом бревне (д), Опорный прыжок	1		Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, на гимнастическом бревне. Описывают технику опорных прыжков, осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению
2.43.	Занятия на тренажерах, упражнения ГТО	1		Осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполняют упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа
2.44.	Упражнения на гимнастических брусьях (м), опорный прыжок (д).	1		Демонстрируют технику выполнения упражнений на брусьях, на гимнастическом бревне. Описывают технику опорных прыжков, осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению
2.45.	Упражнения на гимнастическом бревне (д), опорный прыжок (м), брусья(м)	1		Описывают технику опорных прыжков, упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков, упражнений на брусьях своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению

2.46	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	1		Осваивают упражнения корректирующие массу тела и составляют их комплекс упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий
2.47	Упражнения на гимнастическом бревне (д), опорный прыжок (м), брусья (м)	1		Описывают технику опорных прыжков, упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков, упражнений на брусьях своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению
2.48.	Упражнения на гимнастическом бревне (д), опорный прыжок (м), брусья (м), ритмическая гимнастика	1		Описывают технику опорных прыжков, упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков, упражнений на брусьях своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению
3	3 ЧЕТВЕРТЬ (30 ч). ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 ч). ВОЛЕЙБОЛ (1 ч).ФУТБОЛ (7ч.) Знания о физической культуре (2 час)			

3.49-50.	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой Целевой инструктаж по ОТ на уроках лыжной подготовки. Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	2		В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок, переноске пострадавших. Подбирают лыжный инвентарь. Раскрывают значение занятий по лыжной подготовке для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Знакомятся с видами спорта входящими в зимние олимпийские игры. Соблюдают правила техники безопасности Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Подбирают упражнения для физкультурно – оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку
3.51.	Футбол. Удары по мячу. Остановка мяча. Выбивание мяча.	1		Описывают амплуа игроков команды (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий). Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
3.52-53.	Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Лыжные эстафеты.	2		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход (оценить). Прохождение дистанции 2 км			<p>освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p>
3.54.	Футбол. Остановка катящегося мяча. Выбивание мяча. Удары по воротам. Учебная игра.	1		<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
3.55-56.	Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход – основной вариант. Прохождение дистанции 2 км.	2		<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,</p>

				возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
3.57.	Футбол. Ведение мяча. Учебная игра.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе
3.58-59.	Одновременный одношажный ход – скоростной вариант. Прохождение дистанции 2 км. Одновременный одношажный ход. Эстафеты со сменой хода.	2		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
3.60.	Передача мяча, финты. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
3.61-62.	Одновременный одношажный ход. Переход с одного шага на другой через шаг. Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов, переходом с одного	2		Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила

	способа на другой.			<p>безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p>
3.63.	Передача мяча, финты. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1		<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
3.64-65.	Прохождение дистанции 2 км на время. Передвижения на лыжах. Подъемы «елочкой» и «лесенкой»	2		<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции и соревнований.</p> <p>Применяют правила соревнований на дистанции</p> <p>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах и во время горнолыжной подготовки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе эстафет.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p>
3.66.	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1		<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и</p>

				приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
3.67-68.	Передвижения на лыжах. Подъёмы Передвижения на лыжах. Спуски в основной и низкой стойке	2		Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Моделируют технику лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Моделируют спуски и подъемы. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения спусков. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения горнолыжной подготовки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
3.69.	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
3.70-71.	Передвижения на лыжах. Торможения «плугом» и «упором» Передвижения на лыжах. Повороты	2		Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения торможения «плугом» и «упором». Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе прохождения дистанции с преодолением препятствий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой
3.72.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1		Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Составляют под руководством

				учителя комплексы упражнений для самостоятельных занятий. демонстрируют записи в дневнике самонаблюдения
3.73-74.	Передвижение на лыжах применяя различные способы движения в зависимости от рельефа дистанции до 4 км.	2		Уметь: выполнять технику передвижения.
3.75.	Занятия на тренажерах, упражнения ГТО	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений и упражнений комплекса ГТО
3.76-77.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	2		Уметь: выполнять технику передвижения.
3.78.	Занятия на тренажерах, упражнения ГТО	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений и упражнений комплекса ГТО
Примечание: при неблагоприятных погодных условиях (холодная погода) занятия лыжной подготовкой проводятся в спортивном зале. Применяются упражнения для общей и специальной физической подготовки лыжника.				
4	4 ЧЕТВЕРТЬ (24 ч). ВОЛЕЙБОЛ (12 ч). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 9 ч). Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)РУССКАЯ ЛАПТА (2 Ч.)			
4.79.	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных и подвижных игр. Волейбол. Стойка игрока. Перемещения. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении)	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
4.80.	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах). Челночный бег 6 × 5 м	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
4.81.	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя	1		Описывают технику игровых действий и приемов,

	руками (на количество передач). Игра в волейбол по упрощённым правилам.			осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
4.82.	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу(в парах). Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
4.83.	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху. (на количество передач). Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
4.84.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
4.85.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру (в парах). Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
4.86.	Волейбол. Нижняя прямая подача в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники

				игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
4.87.	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
4.88.	Волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
4.89.	Волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
4.90.	Волейбол. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями
4.91.	Спортивная подготовка. Выбор упражнений для развития выносливости	1		Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития выносливости, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс

				упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают выносливость по приведенным показателям
4.92.	Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
4.93.	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
4.94.	Прикладно-ориентированная подготовка	1		Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности
4.95.	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике
4.96.	Метание малого мяча. Бег на 30 метров Челночный бег 3*10 м.	1		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития

				физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности
4.97.	Метание малого мяча. Оценка метания мяча на дальность.	1		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности
4.98.	Беговые упражнения. Бег на 60 м. Кроссовый бег	1		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности
4.99.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	1		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности

4.100.	Беговые упражнения. Челночный бег 3X10 м. 6-минутный бег	1		<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>
4.101.	Игра «Русская лапта». Осаливания.	1		<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями</p>
4.102.	Игра в русскую лапту. Финты	1		<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 8 КЛАСС

№ п/п дата	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся
1	1 ЧЕТВЕРТЬ (24 ч). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11 ч). РУССКАЯ ЛАПТА (6 ч). БАСКЕТБОЛ (4 часов). ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЁРАХ (3 часа).			
1.1	Целевой инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики (л/а). Низкий старт Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	10 1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)
1.2	Низкий старт Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных качеств. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)
1.3	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях подвижных и спортивных игр. Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин), играть в спортивную игру "Лапта".
1.4	Низкий старт <i>оценить технику.</i> <i>Бег 30 м на результат.</i> Развитие скоростных качеств	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)
1.5	Бег на результат (60 м). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание Развитие скоростных качеств	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)

1.6	Бег в равномерном темпе (16 мин). Спортивная игра «Лапта».	1		Знать: Правила игры «Лапта» Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин), играть в спортивную игру "Лапта".
1.7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Бег 500 м (дев), 1000 м (юн). Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега
1.8	Прыжок в длину на результат. Равномерный длительный бег до 10-15 мин. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега
1.9	Бег в равномерном темпе (16 мин). Спортивная игра «Лапта».	1		Знать: Правила игры «Лапта» Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин), играть в спортивную игру "Лапта".
1.10	Метание мяча на технику и дальность. ОРУ. Равномерный длительный бег до 10-15 мин. Развитие выносливости	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике Уметь: бегать на дистанцию 2000 м, метать мяч на дальность с места и с разбега.
1.11	Метание мяча на технику и дальность. ОРУ. Равномерный длительный бег до 10-15 мин. Развитие выносливости	1		Знать: типичные ошибки при метании мяча Уметь: бегать на дистанцию 2000 м, метать мяч на дальность с места и с разбега.
1.12	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1		Знать: Правила игры «Лапта» Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин), играть в спортивную игру "Лапта".

1.13	Метание мяча на дальность. Игра "Лапта".	1		<p>Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике</p> <p>Уметь: бегать на дистанцию 2000 м, метать мяч на дальность с места и с разбега.</p>
1.14	Кросс 2000 м, Развитие выносливости.	1		<p>Знать: упражнения для развития двигательных качеств</p> <p>Уметь: бегать на дистанцию 2000 м.</p>
1.15	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Спортивная игра «Лапта».	1		<p>Знать: Правила игры «Лапта»</p> <p>Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин), играть в спортивную игру "Лапта".</p>
1.16	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. ТБ на уроках баскетбола. Учебная игра. Правила баскетбола	1		<p>Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях баскетбола.</p> <p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</p>
1.17	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	1		<p>Знать: Терминологию игры жесты судьи.</p> <p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</p>
1.18	ТБ на занятиях в тренажерном зале. Занятия на тренажерах.	1		<p>Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале</p> <p>Уметь: заниматься на тренажерах</p>

1.19	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	1		<i>Знать:</i> Правила игры, основные жесты судьи. <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
1.20	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника- оценить. Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	1		<i>Знать:</i> Правила игры, основные жесты судьи. <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
1.21	Занятия на тренажерах	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале <i>Уметь:</i> заниматься на тренажерах
1.22	Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке- оценить. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок .Учебная игра	1		<i>Знать:</i> Правила игры, основные жесты судьи. <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
1.23	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок . Перехват мяча. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».Учебная игра	1		<i>Знать:</i> Правила игры, основные жесты судьи. <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы

1.24	Занятия на тренажерах	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале <i>Уметь:</i> заниматься на тренажерах
Примечание: при неблагоприятных погодных условиях (дождливая погода) уроки проводятся в спортивном зале. Применяются упражнения для общей и специальной физической подготовки легкоатлета.				
2	2 ЧЕТВЕРТЬ (24 ч). ГИМНАСТИКА (14 ч). БАСКЕТБОЛ (2 ч) Занятия на тренажерах, упражнения ГТО (8 часов)			
2.25	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1		<i>Знать:</i> Правила проведения соревнований по баскетболу. <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
2.26	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - оценить. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра			<i>Знать:</i> Правила проведения соревнований по баскетболу. <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
2.27.	Занятия на тренажерах.	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале <i>Уметь:</i> заниматься на тренажерах
2.28.	Техника безопасности на уроках гимнастики (инструкция по ОТ №2). Строевые приёмы (Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге.ОРУ без предметов.Акробатика (Кувырок вперед и назад, из упора присев силой стойка на голове и руках (м.).Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (д)).	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, комбинации из разученных элементов

2.29.	Строевые приёмы. (Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. ОРУ без предметов. Акробатика (Кувырок вперед и назад, из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега(м.).Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (д)).	1		<i>Знать:</i> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, комбинации из разученных элементов
2.30.	Занятия на тренажерах, упражнения д/з, упражнения ГТО	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале <i>Уметь:</i> заниматься на тренажерах
2.31.	Строевые приёмы (Перестроения из колонны по 2, по 3, по 4 в движении. ОРУ без предметов-оценить.Акробатика (Акробатическая комбинация, мальчики брусья:Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки брусья р/в (Вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж, переход в упор на н/ж.)	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов, опорный прыжок
2.32.	ОРУ со скакалками.Строевые приёмы (Перестроения из колонны по 2, по 3, по 4 в движении) Акробатическая комбинация.мальчики брусья: Подъем махом вперед в сед ноги врозь .Девочки брусья р/в (Вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж, переход в упор на н/ж.)	1		<i>Знать:</i> Правила страховки и само страховки во время занятий <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов, опорный прыжок
2.33.	Занятия на тренажерах, сгибание разгибание рук	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале <i>Уметь:</i> заниматься на тренажерах
2.34.	ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация.мальчики брусья: Подъем махом вперед в сед ноги врозь .Девочки брусья р/в (Вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж, переход в упор на н/ж.)	1		<i>Знать:</i> Правила страховки и само страховки во время занятий <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов

2.35.	ОРУ со скакалками- оценить. Акробатическая комбинация оценить.мальчики брусья: Подъем махом вперед в сед ноги врозь . Девочки брусья р/в (Вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж, переход в упор на н/ж.)	1		<i>Знать:</i> Правила страховки и самостраховки во время занятий <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов
2.36.	Занятия на тренажерах, упражнения д/з, упражнения ГТО	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале <i>Уметь:</i> заниматься на тренажерах
2.37.	ОРУ на гимнастических скамейках.мальчики брусья: Подъем махом вперед в сед ноги врозь-оценить . Девочки опорный прыжок: Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Девочки брусья р/в (Вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж, переход в упор на н/ж.)- оценить	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов
2.38.	ОРУ на гимнастических скамейках. Девочки опорный прыжок: Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) Мальчики перекладина: подъем в упор переворотом махом и силой	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов
2.39.	Занятия на тренажерах, подтягивание	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале <i>Уметь:</i> заниматься на тренажерах
2.40	ОРУ на гимнастических скамейках-оценить.Мальчики перекладина: подъем в упор переворотом махом и силой. Девочки опорный прыжок: Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) Упражнения на TRX.			<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов
2.41	ОРУ с гантелями.Девочки опорный прыжок: Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) Мальчики опорный прыжок: Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Мальчики перекладина: подъем в упор переворотом махом и силой. Девочки: упражнения на TRX.	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов

2.42.	Занятия на тренажерах, упражнения д/з, упражнения ГТО	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале Уметь: заниматься на тренажерах
2.43.	ОРУ с гантелями. Девочки опорный прыжок: Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) Мальчики опорный прыжок: Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Мальчики перекладина: подъем в упор переворотом махом и силой. Развитие силы.	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов
2.44.	ОРУ с гантелями. Девочки опорный прыжок: Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) Мальчики опорный прыжок: Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Мальчики перекладина: подъем в упор переворотом махом и силой. Подтягивание, упражнения на TRX.	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов
2.45.	Занятия на тренажерах, упражнения д/з, упражнения ГТО	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале Уметь: заниматься на тренажерах
2.46	Аэробика, круговая тренировка, тест на силу: подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д)	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> подтягиваться на перекладине
2.47	Аэробика, круговая тренировка, тест на гибкость: наклон вперед из положения сидя	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> выполнять тест на гибкость
2.48.	Занятия на тренажерах, упражнения д/з, упражнения ГТО	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале Уметь: заниматься на тренажерах

3	3 ЧЕТВЕРТЬ (30 ч). ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 ч). ФУТБОЛ (8ч). Занятия на тренажерах, упражнения ГТО (2 Ч.)			
3.49-50.	Правила безопасности на уроках л/п. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1 2		<p>Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовки</p> <p>Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы</p>
3.51.	Целевой инструктаж по ОТ по футболу. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1		<p>Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях футбола</p> <p>Уметь: выполнять различные перемещения, удары по мячу, ведение мяча.</p>
3.52-53.	Скользящий шаг, Попеременный двухшажный ход-оценить, одновременный двушажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.	2		<p>Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовки</p> <p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение</p>
3.54.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1		<p>Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях футбола</p> <p>Уметь: выполнять различные перемещения, удары по мячу, ведение мяча.</p>
3.55-56.	Скользящий шаг, одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении. Подъем скользящим шагом. Торможение и поворот "плугом" Прохождение дистанции 2 км.	2		<p>Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовки</p> <p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение</p>

3.57.	<p>Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</p> <p>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом</p>	1		<p>Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях футбола</p> <p>Уметь: выполнять различные перемещения, удары по мячу, ведение, вбрасывать мяч</p>
3.58-59.	<p>Одновременный двухшажный ход- оценить технику. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуски с изменением стоек. Торможение и поворот "плугом" Прохождение дистанции 3 км</p>	2		<p>Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовки</p> <p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение</p>
3.60.	<p>Передача мяча, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Учебная игра.</p>	1		<p>Знать: Основные правила игры футбол</p> <p>Уметь: выполнять различные перемещения, удары по мячу, ведение, вбрасывание</p>
3.61-62.	<p>Одновременный двухшажный коньковый ход- оценить технику. Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с изменением стоек. Преодоление впадины. Прохождение дистанции. 3 км.</p>	2		<p>Знать: технику выполнения лыжных ходов</p> <p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение</p>

3.63.	Передача мяча, , использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Учебная игра.	1		Знать: Основные правила игры футбол Уметь: выполнять различные перемещения, удары по мячу, ведение, вбрасывание
3.64-65.	Переход с попеременных ходов на одновременные Спуски с изменением стоек преодоление впадины - оценить. Торможение и поворот "плугом"- оценить Прохождение дистанции 3-4 км.	2		Знать: технику выполнения лыжных ходов Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение
3.66.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1		Знать: Основные правила игры футбол Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам
3.67-68.	Повторить ранее пройденные ходы, спуски, подъемы. Контрольная гонка 3 км.	2		Знать: технику выполнения лыжных ходов Уметь: проходить дистанцию
3.69.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1		Знать: Основные правила игры футбол Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам
3.70-71.	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение 3 км.	2		Знать: упражнения для развития выносливости Уметь: надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.
3.72.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1		Знать: Основные правила игры футбол Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам

3.73-74.	Передвижение на лыжах применяя различные способы движения в зависимости от рельефа дистанции до 4 км.	2		Уметь: выполнять технику передвижения.
3.75.	Занятия на тренажерах.	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений и упражнений комплекса ГТО
3.76-77.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	2		Уметь: выполнять технику передвижения.
3.78.	Занятия на тренажерах.	1		Знать: Основные правила силовой тренировки и развития гибкости Уметь: заниматься на тренажерах
Примечание: при неблагоприятных погодных условиях (холодная погода) занятия лыжной подготовкой проводятся в спортивном зале. Применяются упражнения для общей и специальной физической подготовки лыжника.				
4	4 ЧЕТВЕРТЬ (24 ч). ВОЛЕЙБОЛ (9 ч). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ч). Занятия на тренажерах, упражнения ГТО(3 ч.)			
4.79.	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных и подвижных игр. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
4.80.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой-оценить, во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1		Знать: Терминологию игры, основные жесты судьи Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
4.81.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой, во встречных колоннах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1		Знать: Терминологию игры, основные жесты судьи Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре

4.82.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча во встречных колоннах через сетку - оценить.. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1		Знать: Терминологию игры, основные жесты судьи Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
4.83.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча во встречных колоннах через сетку- оценить.. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1		Знать: Терминологию игры, основные жесты судьи Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
4.84.	Занятия на тренажерах, упражнения д/з, упражнения ГТО	1		Знать: особенности тренировки силы и гибкости Уметь: заниматься на тренажерах
4.85.	Комбинации из разученных перемещений.. Нижняя прямая подача, прием подачи-оценить. Игра по упрощенным правилам	1		Знать: Правила проведения соревнований по волейболу. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
4.86.	Комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Нижняя прямая подача-оценить. Игра по упрощенным правилам	1		Знать: Правила проведения соревнований по баскетболу. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
4.87.	Занятия на тренажерах, упражнения д/з, упражнения ГТО	1		Знать: особенности тренировки силы и гибкости Уметь: заниматься на тренажерах
4.88.	Комбинации из разученных перемещений и технических элементов. Игра по упрощенным правилам	1		Знать: Правила проведения соревнований по баскетболу. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
4.89.	Комбинации из разученных перемещений и технических элементов. Игра по упрощенным правилам	1		Знать: Правила проведения соревнований по баскетболу. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
4.90.	Занятия на тренажерах, упражнения д/з, упражнения ГТО	1		Знать: особенности тренировки силы и гибкости Уметь: заниматься на тренажерах

4.91.	Целевой инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики Правила ТБ при занятиях л/а. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с 7-9 беговых шагов.
4.92.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с 7-9 беговых шагов.
4.93.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях подвижных и спортивных игр. Уметь: играть в подвижную игру "Лапта", бегать в равномерном темпе (20 мин)
4.94.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"-оценить. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с 7-9 беговых шагов.
4.95.	Бег с ускорением до 80 м. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 14-16 м (мал), 12-14 м (дев). Развитие скоростных качеств.	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого и низкого старта (60 м), метать в цель.
4.96.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях подвижных и спортивных игр. Уметь: играть в подвижную игру "Лапта", бегать в равномерном темпе (20 мин)
4.97.	Скоростной бег до 80 м. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 14-16 м (мал), 12-14 м (дев). Развитие скоростных качеств.. Челночный бег 3x10 м	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого и низкого старта (60 м), метать в цель.

4.98.	Бег 30 м Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Развитие скоростных качеств и выносливости.	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого и низкого старта (60 м).
4.99.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта ». Развитие выносливости	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях подвижных и спортивных игр. Уметь: играть в подвижную игру "Лапта", бегать в равномерном темпе (20 мин)
4.100.	Бег 60 м. Игра "Лапта" Развитие скоростной выносливости.	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого и низкого старта (60 м).
4.101.	Кросс 2000 м	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого и низкого старта (60 м).
4.102.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях подвижных и спортивных игр. Уметь: играть в подвижную игру "Лапта", бегать в равномерном темпе (20 мин)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 9 КЛАСС

№ п/п дата	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся
1	1 ЧЕТВЕРТЬ (24 ч). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11 ч). РУССКАЯ ЛАПТА (6 ч). БАСКЕТБОЛ (4 часов). ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНАЖЁРАХ (3 часа).			
1.1	Целевой инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики (л/а). Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	10 1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)
1.2	Низкий старт. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных качеств. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)
1.3	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях подвижных и спортивных игр. Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин), играть в спортивную игру "Лепта".
1.4	Низкий старт <i>оценить технику.</i> <i>Бег 30 м на результат.</i> Развитие скоростных качеств	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)
1.5	Бег на результат (60 м). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание Развитие скоростных качеств	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)
1.6	Бег в равномерном темпе (16 мин). Спортивная игра «Лепта».	1		Знать: Правила игры «Лепта» Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин), играть в спортивную игру "Лепта".

1.7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Бег 500 м (дев), 1000 м (юн). Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега
1.8	Прыжок в длину на результат. Равномерный длительный бег до 10-15 мин. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега
1.9	Бег в равномерном темпе (16 мин). Спортивная игра «Лапта».	1		Знать: Правила игры «Лапта» Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин), играть в спортивную игру "Лапта".

1.10	Метание мяча на технику и дальность. ОРУ. Равномерный длительный бег до 10-15 мин. Развитие выносливости	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике Уметь: бегать на дистанцию 2000 м, метать мяч на дальность с места и с разбега.
1.11	Метание мяча на технику и дальность. ОРУ. Равномерный длительный бег до 10-15 мин. Развитие выносливости	1		Знать: типичные ошибки при метании мяча Уметь: бегать на дистанцию 2000 м, метать мяч на дальность с места и с разбега.
1.12	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Спортивная игра «Лапта».	1		Знать: Правила игры «Лапта» Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин), играть в спортивную игру "Лапта".

1.13	Метание мяча на дальность. Игра "Лапта".	1		<p>Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике</p> <p>Уметь: бегать на дистанцию 2000 м, метать мяч на дальность с места и с разбега.</p>
1.14	Кросс 2000 м, Развитие выносливости.	1		<p>Знать: упражнения для развития двигательных качеств</p> <p>Уметь: бегать на дистанцию 2000 м.</p>
1.15	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Спортивная игра «Лапта».	1		<p>Знать: Правила игры «Лапта»</p> <p>Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин), играть в спортивную игру "Лапта".</p>
1.16	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. ТБ на уроках баскетбола. Учебная игра. Правила баскетбола	1		<p>Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях баскетбола.</p> <p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</p>
1.17	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	1		<p>Знать: Терминологию игры жесты судьи.</p> <p>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</p>
1.18	ТБ на занятиях в тренажерном зале. Занятия на тренажерах.	1		<p>Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале</p> <p>Уметь: заниматься на тренажерах</p>

1.19	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	1		<i>Знать:Правила игры, основные жесты судьи.</i> <i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</i>
1.20	Сочетание приемов передвижений и остановок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника- оценить. Ведение мяча правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола	1		<i>Знать:Правила игры, основные жесты судьи.</i> <i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</i>
1.21	Занятия на тренажерах	1		<i>Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале</i> <i>Уметь: заниматься на тренажерах</i>
1.22	Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке- оценить. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок .Учебная игра	1		<i>Знать:Правила игры, основные жесты судьи.</i> <i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным праилам; применять в игре технические приемы</i>
1.23	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок . Перехват мяча. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».Учебная игра	1		<i>Знать:Правила игры, основные жесты судьи.</i> <i>Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы</i>

1.24	Занятия на тренажерах	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале <i>Уметь:</i> заниматься на тренажерах
Примечание: при неблагоприятных погодных условиях (дождливая погода) уроки проводятся в спортивном зале. Применяются упражнения для общей и специальной физической подготовки легкоатлета.				
2	2 ЧЕТВЕРТЬ (24 ч). ГИМНАСТИКА (14 ч). БАСКЕТБОЛ (2 ч) Занятия на тренажерах, упражнения ГТО (8 часов)			
2.25	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	1		<i>Знать:</i> Правила проведения соревнований по баскетболу. <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
2.26	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - оценить. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра			<i>Знать:</i> Правила проведения соревнований по баскетболу. <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы
2.27.	Занятия на тренажерах.	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале <i>Уметь:</i> заниматься на тренажерах
2.28.	Техника безопасности на уроках гимнастики (инструкция по ОТ №2). Строевые приёмы (Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге.ОРУ без предметов.Акробатика (Кувырок вперед и назад, из упора присев силой стойка на голове и руках (м.).Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (д)).	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, комбинации из разученных элементов

2.29.	Строевые приёмы. (Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. ОРУ без предметов. Акробатика (Кувырок вперед и назад, из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега(м.).Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед (д)).	1		<i>Знать:</i> Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, комбинации из разученных элементов
2.30.	Занятия на тренажерах, упражнения д/з, упражнения ГТО	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале <i>Уметь:</i> заниматься на тренажерах
2.31.	Строевые приёмы (Перестроения из колонны по 2, по 3, по 4 в движении. ОРУ без предметов-оценить.Акробатика (Акробатическая комбинация, мальчики брусья:Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки брусья р/в (Вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж, переход в упор на н/ж.)	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов, опорный прыжок
2.32.	ОРУ со скакалками.Строевые приёмы (Перестроения из колонны по 2, по 3, по 4 в движении) Акробатическая комбинация.мальчики брусья: Подъем махом вперед в сед ноги врозь .Девочки брусья р/в (Вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж, переход в упор на н/ж.)	1		<i>Знать:</i> Правила страховки и само страховки во время занятий <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов, опорный прыжок
2.33.	Занятия на тренажерах, сгибание разгибание рук	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале <i>Уметь:</i> заниматься на тренажерах
2.34.	ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация.мальчики брусья: Подъем махом вперед в сед ноги врозь .Девочки брусья р/в (Вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж, переход в упор на н/ж.)	1		<i>Знать:</i> Правила страховки и само страховки во время занятий <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов

2.35.	ОРУ со скакалками- оценить. Акробатическая комбинация оценить. мальчики брусья: Подъем махом вперед в сед ноги врозь . Девочки брусья р/в (Вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж, переход в упор на н/ж.)	1		<i>Знать:</i> Правила страховки и самостраховки во время занятий <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов
2.36.	Занятия на тренажерах, упражнения д/з, упражнения ГТО	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале <i>Уметь:</i> заниматься на тренажерах
2.37.	ОРУ на гимнастических скамейках. мальчики брусья: Подъем махом вперед в сед ноги врозь- оценить . Девочки опорный прыжок: Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Девочки брусья р/в (Вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о в/ж, переход в упор на н/ж.)- оценить	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов
2.38.	ОРУ на гимнастических скамейках. Девочки опорный прыжок: Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) Мальчики перекладина: подъем в упор переворотом махом и силой	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов
2.39.	Занятия на тренажерах, подтягивание	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале <i>Уметь:</i> заниматься на тренажерах
2.40	ОРУ на гимнастических скамейках- оценить. Мальчики перекладина: подъем в упор переворотом махом и силой. Девочки опорный прыжок: Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)Упражнения на TRX.			<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов
2.41	ОРУ с гантелями. Девочки опорный прыжок: Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) Мальчики опорный прыжок: Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Мальчики перекладина: подъем в упор переворотом махом и силой. Девочки: упражнения на TRX.	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов

2.42.	Занятия на тренажерах, упражнения д/з, упражнения ГТО	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале Уметь: заниматься на тренажерах
2.43.	ОРУ с гантелями. Девочки опорный прыжок: Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) Мальчики опорный прыжок: Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Мальчики перекладина: подъем в упор переворотом махом и силой. Развитие силы.	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов
2.44.	ОРУ с гантелями. Девочки опорный прыжок: Прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) Мальчики опорный прыжок: Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) Мальчики перекладина: подъем в упор переворотом махом и силой. Подтягивание, упражнения на TRX.	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов
2.45.	Занятия на тренажерах, упражнения д/з, упражнения ГТО	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале Уметь: заниматься на тренажерах
2.46	Аэробика, круговая тренировка, тест на силу: подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д)	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> подтягиваться на перекладине
2.47	Аэробика, круговая тренировка, тест на гибкость: наклон вперед из положения сидя	1		<i>Знать:</i> Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастики. <i>Уметь:</i> выполнять тест на гибкость
2.48.	Занятия на тренажерах, упражнения д/з, упражнения ГТО	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале Уметь: заниматься на тренажерах
3	3 ЧЕТВЕРТЬ (30 ч). ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (20 ч). ФУТБОЛ (8ч.). Занятия на тренажерах, упражнения ГТО (2 Ч.)			

3.49-50.	Правила безопасности на уроках л/п. Скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1 2		<p>Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовки</p> <p>Уметь: передвигаться без палок, с палками, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы</p>
3.51.	Целевой инструктаж по ОТ по футболу. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	1		<p>Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях футбола</p> <p>Уметь: выполнять различные перемещения, удары по мячу, ведение мяча.</p>
3.52-53.	Скользящий шаг, Попеременный двухшажный ход-оценить, одновременный двушажный ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.	2		<p>Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовки</p> <p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение</p>
3.54.	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1		<p>Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях футбола</p> <p>Уметь: выполнять различные перемещения, удары по мячу, ведение мяча.</p>
3.55-56.	Скользящий шаг, одновременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Поворот переступанием в движении. Подъем скользящим шагом. Торможение и поворот "плугом" Прохождение дистанции 2 км.	2		<p>Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовки</p> <p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение</p>

3.57.	<p>Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.</p> <p>Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом</p>	1		<p>Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях футбола</p> <p>Уметь: выполнять различные перемещения, удары по мячу, ведение, вбрасывать мяч</p>
3.58-59.	<p>Одновременный двухшажный ход- оценить технику. Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуски с изменением стоек. Торможение и поворот "плугом" Прохождение дистанции 3 км</p>	2		<p>Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовки</p> <p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение</p>
3.60.	<p>Передача мяча, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Учебная игра.</p>	1		<p>Знать: Основные правила игры футбол</p> <p>Уметь: выполнять различные перемещения, удары по мячу, ведение, вбрасывание</p>
3.61-62.	<p>Одновременный двухшажный коньковый ход- оценить технику. Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с изменением стоек. Преодоление впадины. Прохождение дистанции. 3 км.</p>	2		<p>Знать: технику выполнения лыжных ходов</p> <p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение</p>

3.63.	Передача мяча, , использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Учебная игра.	1		Знать: Основные правила игры футбол Уметь: выполнять различные перемещения, удары по мячу, ведение, вбрасывание
3.64-65.	Переход с попеременных ходов на одновременные Спуски с изменением стоек преодоление впадины - оценить. Торможение и поворот "плугом"- оценить Прохождение дистанции 3-4 км.	2		Знать: технику выполнения лыжных ходов Уметь: проходить дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение
3.66.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1		Знать: Основные правила игры футбол Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам
3.67-68.	Повторить ранее пройденные ходы, спуски, подъемы. Контрольная гонка 3 км.	2		Знать: технику выполнения лыжных ходов Уметь: проходить дистанцию
3.69.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1		Знать: Основные правила игры футбол Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам
3.70-71.	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки по 2 – 3 раза по 300 м. Прохождение 3 км.	2		Знать: упражнения для развития выносливости Уметь: надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, подъемы, спуски.
3.72.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1		Знать: Основные правила игры футбол Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам

3.73-74.	Передвижение на лыжах применяя различные способы движения в зависимости от рельефа дистанции до 4 км.	2		Уметь: выполнять технику передвижения.
3.75.	Занятия на тренажерах.	1		Соблюдают технику безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники силовых упражнений и упражнений комплекса ГТО
3.76-77.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	2		Уметь: выполнять технику передвижения.
3.78.	Занятия на тренажерах.	1		Знать: Основные правила силовой тренировки и развития гибкости Уметь: заниматься на тренажерах
Примечание: при неблагоприятных погодных условиях (холодная погода) занятия лыжной подготовкой проводятся в спортивном зале. Применяются упражнения для общей и специальной физической подготовки лыжника.				
4	4 ЧЕТВЕРТЬ (24 ч). ВОЛЕЙБОЛ (9 ч). ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 ч). Занятия на тренажерах, упражнения ГТО(3 ч.)			
4.79.	Инструктаж по ОТ на уроках спортивных и подвижных игр. Волейбол. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях волейбола. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
4.80.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой-оценить, во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1		Знать: Терминологию игры, основные жесты судьи Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
4.81.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой, во встречных колоннах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1		Знать: Терминологию игры, основные жесты судьи Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре

4.82.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча во встречных колоннах через сетку - оценить.. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1		Знать: Терминологию игры, основные жесты судьи Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
4.83.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча во встречных колоннах через сетку- оценить.. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1		Знать: Терминологию игры, основные жесты судьи Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
4.84.	Занятия на тренажерах, упражнения д/з, упражнения ГТО	1		Знать: особенности тренировки силы и гибкости Уметь: заниматься на тренажерах
4.85.	Комбинации из разученных перемещений.. Нижняя прямая подача, прием подачи-оценить. Игра по упрощенным правилам	1		Знать: Правила проведения соревнований по волейболу. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
4.86.	Комбинации из разученных перемещений. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Нижняя прямая подача-оценить. Игра по упрощенным правилам	1		Знать: Правила проведения соревнований по баскетболу. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
4.87.	Занятия на тренажерах, упражнения д/з, упражнения ГТО	1		Знать: особенности тренировки силы и гибкости Уметь: заниматься на тренажерах

4.88.	Комбинации из разученных перемещений и технических элементов. Игра по упрощенным правилам	1		Знать: Правила проведения соревнований по баскетболу. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
4.89.	Комбинации из разученных перемещений и технических элементов. Игра по упрощенным правилам	1		Знать: Правила проведения соревнований по баскетболу. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре
4.90.	Занятия на тренажерах, упражнения д/з, упражнения ГТО	1		Знать: особенности тренировки силы и гибкости Уметь: заниматься на тренажерах
4.91.	Целевой инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики Правила ТБ при занятиях л/а. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с 7-9 беговых шагов.
4.92.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с 7-9 беговых шагов.
4.93.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях подвижных и спортивных игр. Уметь: играть в подвижную игру "Лапта", бегать в равномерном темпе (20 мин)
4.94.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"-оценить. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Уметь: прыгать в высоту с 7-9 беговых шагов.
4.95.	Бег с ускорением до 80 м. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 14-16 м (мал), 12-14 м (дев). Развитие скоростных качеств.	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого и низкого старта (60 м), метать в цель.

4.96.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях подвижных и спортивных игр. Уметь: играть в подвижную игру "Лапта", бегать в равномерном темпе (20 мин)
4.97.	Скоростной бег до 80 м. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 14-16 м (мал), 12-14 м (дев). Развитие скоростных качеств.. Челночный бег 3x10 м	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого и низкого старта (60 м), метать <i>в цель</i> .
4.98.	Бег 30 м Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Развитие скоростных качеств и выносливости.	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого и низкого старта (60 м).
4.99.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта ». Развитие выносливости	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях подвижных и спортивных игр. Уметь: играть в подвижную игру "Лапта", бегать в равномерном темпе (20 мин)
4.100.	Бег 60 м. Игра "Лапта" Развитие скоростной выносливости.	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого и низкого старта (60 м).
4.101.	Кросс 2000 м	1		Знать: основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого и низкого старта (60 м).
4.102.	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Лапта». Развитие выносливости	1		Знать: Правила поведения и техники безопасности на занятиях подвижных и спортивных игр. Уметь: играть в подвижную игру "Лапта", бегать в равномерном темпе (20 мин)

Особенности оценивания и формы проведения промежуточной аттестации по предмету «Физическая культура»

При организации промежуточной аттестации учащихся используется накопительный подход, который основывается на выведении годовой отметки успеваемости учащихся на основе совокупности отметок, полученных учащимися в течение учебного года. Годовая отметка выводится как среднее арифметическое четвертных отметок, согласно правилам математического округления в пользу учащегося.

Учащиеся, не освоившие в полном объеме образовательную программу и имеющие неудовлетворительную годовую отметку по предмету, считаются лицами, имеющими академическую задолженность.

Текущий контроль и промежуточная аттестация в 5-9 классах характеризуется качественно, выражена в виде отметки по балльной системе.

Характеристика словесной оценки (оценочное суждение)

Словесная оценка есть краткая характеристика результатов учебного труда школьников. Эта форма оценочного суждения позволяет раскрыть перед учеником динамику результатов его учебной деятельности, проанализировать его возможности и прилежание. Особенностью словесной оценки являются ее содержательность, анализ работы школьника, четкая фиксация (прежде всего!) успешных результатов и раскрытие причин неудач. Причем эти причины не должны касаться личностных характеристик учащегося («ленив», «невнимателен», «не старался»).

Оценочное суждение сопровождает любую отметку в качестве заключения по существу работы, раскрывающего как положительные, так и отрицательные ее стороны, а также способы устранения недочетов и ошибок.

Формы контроля уровня достижений планируемых результатов, критерии оценивания по физической культуре.

Текущий и итоговый контроль уровня усвоения учащимися учебного материала осуществляется в виде устных опросов учащихся, проведения практических занятий и нормативов.

Критерии оценивания различных видов работ

При оценивании учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: ' старт не из требуемого положения; ' отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; ' бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; ' несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Основные критерии выставления отметок по теоретическому курсу

«5» - ставится если: - полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника; - есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей; - рассказ построен логически последовательно, грамотно, с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов); - четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - ставится, если: - раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении; - в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; - определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится, если: - усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; - определения понятий не достаточно четкие; - не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя; - допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто: - не раскрыл основное содержание учебного материала; - не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя.

По окончании начальной школы, обучающийся должен показать уровень физической подготовленности, приведенной в таблице ниже. Данные показатели составлены в соответствии с нормативами испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

Примерные контрольные задания для определения и оценки
уровня физической подготовленности обучающихся

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30м (с)	5,0	5,9	6,3	5,1	6,1	6,4
2.	Бег 60м (с)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
3.	Бег 500м (мин, с)	2.10	2.25	2.45	2.25	2.40	3.00
4.	Бег 1000м (мин, с)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	6.00
5.	Бег 2000м (мин, с)	Без учета времени					
6.	Кросс 1500м (мин,с)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
7.	Прыжок в длину с места (см)	195	160	140	185	150	130
8.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	300	260	300	260	220
9.	Прыжок в высоту с разбега (см)	110	100	85	105	95	80
10.	Подтягивание из виса, мальчики (раз) Подтягивание из виса лежа, девочки (раз)	6	4	1	15	10	8
11.	Метание мяча 150г (м)	34	27	20	21	17	14
12.	Наклон вперед, из положения стоя (см)	10	6	2	15	8	4
13.	Челночный бег 3*10 м (сек)	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
14.	6-минутный бег (м)	1300	1000	900	1100	850	700
15.	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	6.30	7.00	8.00	7.00	7.30	8.30
16.	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	14.00	14.30	15.30	14.30	15.00	16.30

7 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30м (с)	4,9	5,7	6,0	5,0	5,9	6.2
2.	Бег 60м (с)	9.8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3.	Бег 500м (мин,с)	2.05	2.15	2.35	2.15	2.30	2.45
4.	Бег 1000м (мин,с)	4.20	4.40	5.10	4.40	5.10	5.30
5.	Бег 1500м (мин,с)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
6.	Бег 2000м (мин,с)	Без учета времени					
7.	Кросс 1500м (мин,с)	8.00	8.30	8.50	8.20	8.50	9.50
8.	Прыжок в длину с места (см)	200	165	145	190	155	135
9.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	270	330	280	230
10.	Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	90	110	100	85
11.	Подтягивание из виса, мальчики (раз) Подтягивание из виса лежа, девочки (раз)	7	5	1	17	14	7
12.	Метание мяча 150г (м)	36	29	21	23	18	15
13.	Наклон вперед, из положения стоя (см)	10	6	2	16	9	5
14.	Челночный бег 3*10 м (сек)	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
15.	6-минутный бег (м)	1350	1100	950	1150	900	750
16.	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	6.00	6.30	7.00	6.30	7.00	7.30
17.	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
18.	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	19.00	20.00	22.00			

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30м (с)	4,8	5,6	5,9	5,0	6,0	6,3
2.	Бег 60м (с)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3.	Бег 500м (мин,с)	2.00	2.10	2.30	2.10	2.20	2.40
4.	Бег 1000м (мин,с)	4.10	4.30	5.00	4.30	4.50	5.20
5.	Бег 1500м (мин,с)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
6.	Бег 2000м (мин,с)	Без учета времени					
7.	Кросс 2000м (мин,с)	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
8.	Прыжок в длину с места (см)	205	170	150	200	160	140
9.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	290	350	300	240
10.	Прыжок в высоту с разбега (см)	125	115	100	110	100	90
11.	Подтягивание из виса, мальчики (раз) Подтягивание из виса лежа, девочки(раз)	8	5	1	19	15	11
12.	Метание мяча 150г (м)	39	31	23	26	19	16
13.	Наклон вперед, из положения стоя (см)	9	5	2	18	10	6
14.	Челночный бег 3*10 м (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,5	10,0
15.	6-минутный бег (м)	1400	1150	1000	1200	950	800
16.	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	5.30	6.00	6.30	6.00	6.30	7.00
17.	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00
18.	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	17.30	18.30	20.00	19.30	20.30	22.00

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30м (с)	4,7	5,5	5,8	4,9	5,9	6,1
2.	Бег 60м (с)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
3.	Бег 500м (мин,с)	1.50	2.05	2.25	2.05	2.20	2.35
4.	Бег 1000м (мин,с)	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
5.	Бег 2000м (мин,с)	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
6.	Бег 3000м (мин,с)	Без учета времени					
7.	Кросс 2000м (мин,с) 3000м (мин,с)	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
8.	Прыжок в длину с места (см)	210	180	160	200	160	145
9.	Прыжок в длину с разбега (см)	4.10	370	310	360	310	260
10.	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	120	105	115	105	95
11.	Подтягивание из виса, мальчики (раз) Подтягивание из виса лежа, девочки (раз)	9	7	2	17	13	5
12.	Метание мяча 150г (м)	42	37	28	27	21	17
13.	Наклон вперед, из положения стоя (см)	11	7	3	20	12	7
14.	Челночный бег 3*10 м (сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
15.	6-минутный бег (м)	1450	1200	1050	1250	1000	850
16.	Бег на лыжах 3 км классический ход (мин,с)	17.00	18.00	19.00	19.00	20.00	21.00
17.	Бег на лыжах 3 км свободный ход (мин,с)	15.00	16.00	17.30	17.00	18.00	19.00

8 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30м (с)	4,5	5,3	5,5	4,9	5,8	6,0
2.	Бег 60м (с)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
3.	Бег 500м (мин,с)	1.45	2.00	2.20	2.05	2.15	2.35
4.	Бег 1000м (мин,с)	3.40	4.10	4.40	4.10	4.40	5.10
5.	Бег 2000м (мин,с)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6.	Бег 3000м (мин,с)	Без учета времени					
7.	Кросс 2000м (мин,с) 3000м (мин,с)	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
8.	Прыжок в длину с места (см)	220	190	175	205	165	155
9.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330	370	330	290
10.	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	125	110	115	110	100
11.	Подтягивание из виса, мальчики (раз) Подтягивание из виса лежа, девочки (раз)	10	7	3	17	13	5
12.	Метание мяча 150г (м)	45	40	31	28	23	18
13.	Наклон вперед, из положения стоя (см)	12	8	4	20	12	7
14.	Челночный бег 3*10 м (сек)	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
15.	6-минутный бег (м)	1500	1250	1100	1300	1050	900
16.	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	16.30	17.00	18.00	18.30	19.00	20.00
17.	Бег на лыжах 3 км свободный ход (мин,с)	14.30	15.00	16.00	16.00	17.00	18.00

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

1. Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н. // Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.
2. Комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.
3. Митин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры – Астрель. АСТ, 2009.
4. Митин Б.И. Материалы для проведения экзамена по предмету физическая культура 9 кл. – М.: Просвещение 2007.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к Олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие. Сост.- П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2 изд. Испр. и доп.- М.: Глобус, 2009
6. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. Г.И.Погадаев, Б.И. Мишин. Москва 2006.
7. Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа 1-11 классы / Авт. сост.: Т. В. Дараева и др.; под общ. ред.: М.Ю.Ушаковой.– М. Издательство «Глобус», 2010.
8. Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А. // Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.
9. Родиченко В. С. «Твой олимпийский учебник» Учебное пособие. – М.: «Физкультура и спорт» 2009, 2011.
10. Учебник «Физическая культура: основы знаний», В.П.Лукьяненко. – М.: «Советский спорт».
11. Физическая культура. Планирование и организация занятий. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий Москва 2008.
12. Физическая культура. Основы знаний. В.П.Лукьяненко 2008.
13. Физическая культура (базовый уровень)./ Сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2007.
14. М.Я Виленский Физическая культура. 5,6,7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я Виленский и др.; под ред. М.Я Виленского – 9-е изд., прераб. и доп. – М.: Просвещение, 2019.
15. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях.- 5-е изд.- М.: Просвещение, 2017.

Интернет-ресурсы:

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];
2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
3. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];
4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];

5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];
6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];
7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];
8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];
9. www.pedakademy.ru [Сайт «Педагогическая академия»];
10. <http://metodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];
11. www.rusolymp.ru [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];
12. <http://www.mioo.ru> [Сайт Московского института открытого образования];
13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];
14. <http://www.методкабинет.рф> [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];
15. <http://indigo-mir.ru> [Сайт Центра дистанционного творчества];
16. <http://www.pandia.ru> [Портал «Энциклопедия знаний»];
17. <http://pedsovet.org> [Всероссийский интернет-педсовет];
18. <http://www.drofa.ru> [Сайт издательства «Дрофа»];
19. <http://www.fipi.ru> [Сайт Федерального института педагогических измерений];
20. <http://easyen.ru> [Современный учительский портал];
21. <http://www.openclass.ru> [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];
22. <http://wiki.iteach.ru> [Сайт кампании «Интел»];
23. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];
24. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
25. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];
26. <http://www.schoolpress.ru> [Портал «Школьная пресса»];
27. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
28. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»];