

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Коми

Управление образования администрации МР «Княжпогостский»

МБОУ «СОШ им. А. Ларионова» г. Емвы

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
технологии, ИЗО, музыки, ОБЖ
и физической культуры

Протокол от
«28» августа 2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

Протокол от
«29» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Н.В.Костерева

Приказ от
«29» августа 2023 г. № 317

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7-9 классов

г. Емва, 2023

Пояснительная записка

163.2.1. Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

163.2.2. Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

163.2.3. При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

163.2.4. Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

163.2.5. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с ее базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

163.2.6. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета "Физическая культура", придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел "Физическое совершенствование".

163.2.7. Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль "Лыжные гонки" углубленным освоением содержания других инвариантных модулей ("Легкая атлетика", "Гимнастика", "Плавание" и "Спортивные игры"). Модуль "Плавание" вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули "Плавание", "Лыжные гонки" могут быть заменены углубленным изучением материалов других инвариантных модулей.

163.2.8. Вариативные модули объединены модулем "Спорт", содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. Модуль "Спорт" может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание "Базовой физической подготовки".

163.2.9. Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел "Универсальные учебные действия", в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

163.2.10. Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, - 510 часов: в 5 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе - 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок

"Базовая физическая подготовка" отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

163.2.11. В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования

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

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

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

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

готовность оценивать свое 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 учетом 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.

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

163.9.2.1. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее 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.

163.9.2.2. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

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

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

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее 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.

163.9.2.3. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

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

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

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится 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 приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

163.9.3. Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

163.9.3.1. 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 ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нем 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 разноименным 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);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

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

волейбол (прием 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, прием и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

163.9.3.2. 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 Олимпийских 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;

подготавливать 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 обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приема (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 обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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

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

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 (прием 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).

163.9.3.3. К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России; объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

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

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

выполнять лазанье по канату в два приема (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 ее в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами "наступление" и "прыжковый бег", применять их в беге по пересеченной местности;

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

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

163.9.3.4. 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 вперед и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;
выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности); футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъема стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

163.9.3.4. 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", ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
использовать приемы 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 вперед 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 учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание обучения в 5 классе

163.3.1. Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации. 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.

163.3.2. Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, 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 ее 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.

163.3.3. Физическое совершенствование.

163.3.3.1. 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.

163.3.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

163.3.3.2.1. Модуль "Гимнастика".

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки вперед 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°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом "удерживая за плечи".

163.3.3.2.2. Модуль "Легкая 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 трех шагов разбега.

163.3.3.2.3. Модуль "Зимние виды спорта".

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъем по пологому склону способом "лесенка" и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

163.3.3.2.4. 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, прием 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 "наступления", ведение мяча "по прямой", "по кругу" и "змейкой", обводка мячом ориентиров (конусов).

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

163.3.3.2.5. 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.

Содержание обучения в 6 классе

163.4.1. 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.

163.4.2. Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и ее 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.

163.4.3. Физическое совершенствование.

163.4.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоемах. 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.

163.4.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

163.4.3.2.1. 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 легким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

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

Лазанье по канату в три приема (мальчики).

163.4.3.2.2. Модуль "Легкая 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.

163.4.3.2.3. 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.

163.4.3.2.4. 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 приемов.

Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приемов в подаче мяча, его приеме 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 приемов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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

163.4.3.2.5. 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.

Содержание обучения в 7 классе

163.5.1. 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.

163.5.2. 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 ее 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".

163.5.3. Физическое совершенствование.

163.5.3.1. 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.

163.5.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

163.5.3.2.1. 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 приема (мальчики).

163.5.3.2.2. Модуль "Легкая 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.

163.5.3.2.3. 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 подъемы ранее освоенными способами.

163.5.3.2.4. 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 приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы 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 приемов.

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 приемов.

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

163.5.3.2.5. 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.

Содержание обучения в 8 классе

163.6.1. Знания о физической культуре.

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

163.6.2. 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 учета индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

163.6.3. Физическое совершенствование.

163.6.3.1. 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.

163.6.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

163.6.3.2.1. 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 вперед и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

163.6.3.2.2. Модуль "Легкая 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 легкой атлетики.

163.6.3.2.3. 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, подъемах, торможении.

163.6.3.2.4. Модуль "Плавание".

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

163.6.3.2.5. 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 приемов.

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 приемов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъема 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 приемов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приемов (юноши).

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

163.6.3.2.6. 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.

Содержание обучения в 9 классе

163.7.1. 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.

163.7.2. Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы 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.

163.7.3. Физическое совершенствование.

163.7.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

163.7.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

163.7.3.2.1. 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 вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

163.7.3.2.2. Модуль "Легкая 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.

163.7.3.2.3. 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.

163.7.3.2.4. Модуль "Плавание".

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

163.7.3.2.5. Модуль "Спортивные игры".

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

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

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

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

163.7.3.2.6. 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.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы.	к	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд
№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	г	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	г	

5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
5.10	Комплект навесного оборудования	г	В комплект входят перекладина, мишени для метания
5.11	Скамья атлетическая наклонная	г	
5.13	Коврик гимнастический	к	
5.15	Маты гимнастические	г	
5.16	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	г	
5.17	Мяч малый (теннисный)	К	
5.18	Скакалка гимнастическая	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
Лёгкая атлетика			
5.24	Планка для прыжков в высоту	д	
5.25	Стойка для прыжков в высоту	д	
5.26	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.30	Номера нагрудные	Г	
Подвижные и спортивные игры			
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.36	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.37	Сетка волейбольная	Д	
5.38	Мячи волейбольные	Г	
5.39	Табло перекидное	Д	
5.40	Ворота для мини-футбола	Д	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.42	Мячи футбольные	Г	
5.43	Номера нагрудные	Г	
5.44	Ворота для ручного мяча	Д	
5.45	Мячи для ручного мяча	Г	
Средства первой помощи			
5.57	Аптечка медицинская	Д	

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Требования к уровню подготовки учащихся 5 классов

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку	6,0	6,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	160	150
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	7	10
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	9,2	9,8

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 50 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 6 м (девочки) и 8-10 м (мальчики).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую два кувырка вперед слитно, стойку на лопатках, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

В плавании: владеть основными приёмами плавания

Требования к уровню подготовки учащихся 6 классов

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях
- физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку	5,8	6,3
Силовые	Прыжок в длину с места, см	165	155
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	8	12
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	9,0	9,6

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 50 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 6 м (девочки) и 8-10 м (мальчики).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую два кувырка вперед слитно, стойку на лопатках, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

В плавании: владеть основными приёмами плавания

Требования к уровню подготовки учащихся 7 классов

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
------------------------	-----------------------	----------	---------

Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	9	14
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м, с	9,0	9,5

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1x1 с расстояния 8 м (девочки) и 10 м (мальчики).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую кувырки вперед в стойку на лопатки, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад в полу шпагат.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по правилам мини-баскетбола).

В плавании: владеть основными приёмами плавания

Требования к уровню подготовки учащихся 8 классов

Знать:

- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Основы использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в равные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Физические способности	Физические упражнения	Мальчика	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5,6	6,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	10	16
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3х10 м, с	9,0	9,4

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 70 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 11-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150 г с места и с 4-5 бросковых шагов разбега; метать малый мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1х1 с расстояния 12-14 м (девочки) и 16 м (мальчики).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из шести элементов, включающую кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперед и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках, мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырок вперед и назад..

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

В плавании: Уметь применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.

Требования к уровню подготовки выпускников

Знать:

- Основы истории развития физической культуры в России (в СССР)
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в равные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции

осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

По окончании основной школы учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10.2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 7 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических видах: с максимальной! скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч И мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полу шпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

В плавании: Уметь применять плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг- другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Физическая подготовленность:

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и >	6,1-5,5	5,0 и <	6,4 и >	6,3-5,7	5,1 и <
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и >	9,3-8,8	8,5 и <	10,1 и >	9,7-9,3	8,9 и <
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и <	160-180	195 и >	130 и <	150-175	185 и >
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и <	1000-	1300 и >	700 и <	850-1000	1100 и
			12	950	1100	1350	750	900-1050	>
			13	1000	1100-	1400	800	950-1100	1150
			14	1050	1200	1450	850	1000-	1200
			15	1100	1150-1250	1500	900	1150-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и <	6 – 8	10 и >	4 и <	8 – 10	15 и >
			12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16
			13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
			14	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20
			15	4	8 – 10	12	7	12 – 14	20

6	Силовые	Подтягивание	11	1	4 – 5	6 и >			
		:	12	1	4 – 6	7			
		На высокой	13	1	5 – 6	8			
		перекладине	14	2	6 – 7	9			
		(юн)	15	3	7 – 8	10			
			11				4 и <	10 – 14	19 и >
		На низкой	12				4	11 – 15	20
		перекладине	13				5	12 – 15	19
		(дев)	14				5	13 – 15	17
			15				5	12 – 13	16

Тематическое планирование

Разделы курса	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ					Основные виды учебной деятельности
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
Лёгкая атлетика	16	18	18	19	18	Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.
Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол	22	23	21	22	23	Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия спортивных игр для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать спортивные игры в организации активного отдыха.
Гимнастика с элементами акробатики	15	13	13	12	11	Описывать технику гимнастических упражнений и составлять акробатические комбинации и на гимнастических снарядах, из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.
Лыжная подготовка	12	12	14	12	12	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от

						особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.
Плавание	2/6	1/6	1/6	2/6	3/6	Соблюдают требования и правила. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Промежуточная аттестация	1	1	1	1	1	
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					
Всего	68	68	68	68	68	

Критерии оценки успеваемости

Оценка успеваемости -одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к контрольным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие и незначительные ошибки.

Оценка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике выполнения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» -двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» -двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»-двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учителя. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м — юноши, сек — девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

8	Челночный бег 4x9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4x9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м — мальчики, мин 500м — девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2

7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м — мальчики, мин 500м — девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			

6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Плавание	50м	40м	25м	50м	40м	25м

	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6

5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	Многоскоки, прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ пп	Тема	Содержание урока	Тип урока	Требования к уровню подготовки	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
Легкая атлетика 18 часов							
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Повторение строевых упражнений	Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и старт разг.	Вводный	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бега с низкого старта.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бега с низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
2	Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Бег (30 м) с низкого старта	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Бег (30 м) с низкого старта	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
3	Общеразвивающие упражнения. Бег (30 м) с низкого старта	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (30 м) с низкого старта	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
4	Спец. Беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега.		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
5	Прыжки в длину	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину		Умение управлять эмоциями при
6	Метание мяча 150 гр с разбега	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метания мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метания мяча.	Формирование эстетических	

		и прыжковые упражнения. Метание мяча 150 гр с разбега				потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося
7	Метание мяча 150 гр с разбега	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые упражнения Метание мяча 150 гр с разбега	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.		
8	Бег (60 м) с низкого старта	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые упражнения Бег (60 м) с низкого старта	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.		
9	Повторение строевых упражнений. Медленный бег.	Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.		
10	Спец. Беговые и прыжковые упражнения	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Метание мяча 150 гр с разбега	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.		
11	Метание мяча 150 гр с разбега	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения	Контроль	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча.		
12	Спец. Беговые упражнения. Бег 1 км.	Повторение строевых упражнений. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения	Контроль	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.		

							опыта человека.
Спортивные игры							
13	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Стойка игрока, перемещения.	Т.Б. на уроках по спортивным играм. Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, эстафеты	Вводный	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
14	Ловля и передача мяча.	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Игра по упрощенным правилам.	Игровой	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	
15	Ловля и передача мяча.	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Игра по упрощенным правилам.	Игровой	Выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Выполнять передачи и ловли мяча. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	
16	Ведение мяча, броски	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	Контроль	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры	упорства в достижении поставленной цели.	

Гимнастика с элементами акробатики

17	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	Вводный	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений.	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
18	Акробатика. Развитие силовых качеств	ОРУ в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств.	Контроль	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	наблюдения за своим физическим	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
19	Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	ОРУ на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: техники выполнения опорного прыжка.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: техники выполнения опорного прыжка.	состоянием, величиной	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
20	Опорные прыжки. Развитие скоростно.-силовых качеств.	ОРУ на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.	физических нагрузок.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
21	Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.	О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок.	Развитие этических	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
22	Упражнения в равновесии	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения	чувств, доброжелательности	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
23	Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять	и эмоционально- нравственной	Регулятивные: Формирование умения выполнять

					упражнения на гибкость.	отзывчивости,	задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
24	Перестроения. Упражнения в равновесии.	Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств.	понимания и сопереживания чувствам других людей.	
25	Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
26	Упражнения в висах и упорах	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: Обучение технике упражнений в висах и упорах.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: Обучение технике упражнений в висах и упорах.		
27	Упражнения на гибкость. Лазание по канату	О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений.		
28	Инструктаж по ТБ на уроках плавания Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	О.Р.У. Скольжение на воде на груди. Совершенствование техники работы ног.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: технике выполнения упражнений на воде; техники плавания и упражнений при кроле на груди	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: технике выполнения упражнений на воде; техники плавания и упражнений при кроле на груди	Формирование и проявление положительных	
29	Плавание	О.Р.У. на суше. Упражнения	Комбинированный	Уметь: выполнять	Уметь: выполнять		

	«торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	на скольжение на груди и спине. Развитие силовых качеств.	ованный	комплекс ОРУ; Научить: технике плавания на спине	комплекс ОРУ; Научить: техники плавания на спине	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
30	Повторение плавание способом кроль на груди с доской.	О.Р.У. Техника работы ног при кроле на груди. Развитие скоростно.- силовых качеств.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: технике выполнения упражнений на воде; техники плавания и упражнений при кроле на груди	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: технике выполнения упражнений на воде; техники плавания и упражнений при кроле на груди	
31	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди.	О.Р.У. на развитие координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать технику работы ног при кроле на груди	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать технику работы ног при кроле на груди	
32	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской	О.Р.У. Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять плавание способом кроль на спине, выполнять упражнения на развитие физических качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять плавание способом кроль на спине, выполнять упражнения на развитие физических качеств.	
33	Развитие быстроты.	О.Р.У. Скоростная работа 4*25 м на груди. Развитие скор.-силовых качеств.	Контроль	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ускорения 4*25 м на груди.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на развитие быстроты.	
34	ТБ. Волейбол Техника перемещений.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; упражнения на развитие физических качеств	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; упражнения на развитие физических качеств	
35	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и	О.Р.У. в движении медленным бегом. Развитие координационных	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять	

	обучение стойке.	способностей		на развитие физических качеств.	упражнения на развитие физических качеств.		
Лыжная подготовка							
36	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	Вводный	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять	Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
37	Одновременно 2-х шажный ход.	Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	Комбинированный	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять. Научиться: технике одновременного двухшажного хода.	Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять. Научиться: технике одновременного двухшажного хода.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
38	Подъем полуелочкой.	Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.	Комбинированный	Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка».	Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
39	Подъем полуелочкой. Дистанция до 2,5 км.	Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	Комбинированный	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнять Подъем в гору способом «полуёлочка».	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнять Подъем в гору способом «полуёлочка».	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
40	Повороты переступанием	Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием.	Комбинированный	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; Научиться: технике торможения «плугом».	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; Научиться: технике торможения «плугом».	Развитие этических	
41	Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	Комбинированный	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;		
42	Прохождение	Одновременно 2-х шажный	Комбинир	Уметь: передвигаться	Уметь: передвигаться		

	дистанции на время	ход. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	ованный	одновременным двушажным ходом;	одновременным двушажным ходом;	чувств, доброжелательности	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
43	Свободное катание до 2 км	Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	Комбинированный	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;	и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
44	Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км.	Комбинированный	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;	понимания и сопереживания	
45	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	Одновременный двухшажный ход. Спуск наискось, подъем ступающим шагом, торможение упором. Дистанция – 2 км.	Комбинированный	Уметь: передвигаться скользким шагом, выполнять спуск наискось	Уметь: передвигаться скользким шагом, выполнять спуск наискось.	чувствам других людей.	
46	Прохождение дистанции 1-2 км	Развитие выносливости на дистанции до 2 км.	контроль	Уметь: передвигаться одновременным двушажным, попеременно 2-х шажным ходом;	Уметь: передвигаться одновременным двушажным, попеременно 2-х шажным ходом;	Формирование эстетических потребностей,	
47	Бег по лыжне на время (1 км).	Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км).	Контроль	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;	Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;	ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
Спортивные игры							
48	Баскетбол. Перемещение	ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении	Игровой	Знать: технику безопасности на уроках	Знать: технику безопасности на	Формирование	<i>Познавательные:</i>

	игрока. Учебная игра.	медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра.		по подвижным играм; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	уроках по подвижным играм; Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	<i>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</i>
49	Ведение мяча, броски с разных дистанций	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.	Игровой	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры.		<i>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</i>
50	Эстафеты с элементами баскетбола.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры.	Развитие	<i>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</i>
51	Остановка прыжком	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры.	самостоятельности и личной	<i>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.</i>
52	Совершенствование техники ведения мяча.	О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра.	Игровой	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	ответственности за свои поступки на	<i>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</i>
53	Эстафеты с элементами баскетбола.	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	Контроль	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	основе представлений о нравственных	<i>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях</i>
54	Волейбол. Развитие координации	Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	Игровой	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.	нормах.	

55	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины.	Игровой	Уметь выполнять комплекс ОРУ; вести учебную игру	Уметь выполнять комплекс ОРУ; вести учебную игру	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	<i>и передвижениях человека</i>
56	Волейбол. Развитие специальной выносливости	Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Контроль	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры		
57	Волейбол. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины.	Игровой	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		
58	Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча.	Развитие координационных способностей, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола		Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.		
59	Обучение технике приемов и передач мяча.	Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Игровой	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прием и передачи мяча. Знать правила игры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прием и передачи мяча. Знать правила игры.		
60	Обучение технике приемов и передач мяча	Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Игровой	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прием и передачи мяча. Знать правила игры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прием и передачи мяча. Знать правила игры.		
61	Волейбол Обучение технике прыжков, стоек, поворотов,	Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Игровой	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи мяча; Знать правила игры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи мяча; Знать правила игры.		
62	Техника верхней передачи мяча над	Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и	Контроль	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		

	собой	формирование осанки.		выполнять передачи и приема мяча; Знать правила игры.	выполнять передачи и приема мяча; Знать правила игры.		
63	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Развитие координационных способностей и специальной выносливости,	Игровой	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и прием мяча; Знать правила игры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и прием мяча; Знать правила игры.		
64	ТБ на уроках л/атлетики. Прыжки в высоту.	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.	Комбинированный	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание».	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание».	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
65	Спец. Упражнения беговые, Бег 60 м	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
66	Бег 60 м.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые.	Контроль	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
67	Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.	Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.	Комбинированный	Выполнять метание мяча на дальность;	Выполнять метание мяча на дальность;		
68	промежуточная аттестация	Выполнение нормативов	Контроль	Уметь выполнять упражнения, знать правила выполнения упражнений	Уметь выполнять упражнения, знать правила выполнения упражнений		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Требования к уровню подготовки	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
Легкая атлетика							
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.	Вводный	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике; Правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике; Правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при
2	Строевые упражнения. Прыжки в длину	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину.		
3	Бег с низкого старта. Метание мяча	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бега с низкого старта; технике метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бега с низкого старта; технике метания мяча.		
4	Медленный бег. Прыжки в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.		
5	Бег с ускорением 30 м. 60 м.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие	Формирование и	

		ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (дистанции.	проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		
6	Развитие силовых качеств	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.				
7	Подвижные игры с элементами л/атл	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.				
8	Бег с ускорением 60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции.				
9	Метание мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении Развитие выносливости.	Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Бегать на средние дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Бегать на средние дистанции.				
10	Бег 60 м.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции				
11	Эстафеты с элементами л/атлетики.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча.	Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;				
12	Подвижные игры с элементами л/атл	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.				
Спортивные игры									

13	ТБ на уроках по баскетболу Стойка игрока, перемещения, остановка,	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. бросок мяча после ведения.	Вводный	Знать: Правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов Научиться: технике бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Знать: Правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов Научиться: технике бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях
14	Ведение мяча в разных стойках.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры.		
15	Ловля и передача мяча различным способом.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		
16	Броски с различных дистанций.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу. Знать правила игры.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу. Знать правила игры.		

						упорства в достижении поставленной цели.	человека.
Гимнастика с элементами акробатики							
17	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения.	О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Вводный	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гибкость.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гибкость.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
18	Акробатика. Развитие гибкости	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
19	Акробатика. Упражнения на перекладине.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	Формирование положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
20	Упражнения на брусьях, на перекладине.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях; выполнять упражнения на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях; выполнять упражнения на бревне.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических
21	Лазание по канату. Упражнения на бревне	Строевые упражнения. О.Р.У.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату.		

22	Строевые упражнения. Лазание по канату.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату	<p>упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные</p>
23	Строевые упражнения. Упражнения на брусьях.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях; выполнять упражнения на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях; выполнять упражнения на бревне.	
24	Акробатика. Развитие силовых качеств	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения;	
25	Упражнения на брусьях, на перекладине. ОФП	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях;	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях;	
26	Строевые упражнения. ОФП	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки с/м, упр. На гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях;	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения на брусьях;	
Плавание						
27	Инструктаж по ТБ на уроках плавания Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	О.Р.У. Скольжение на воде на груди. Совершенствование техники работы ног.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: технике выполнения упражнений на воде; техники плавания и упражнений при кроле на груди	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: технике выполнения упражнений на воде; техники плавания и упражнений при кроле на груди	

28	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	О.Р.У. на суше. Упражнения на скольжение на груди и спине. Развитие силовых качеств.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: технике плавания на спине	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: технике плавания на спине	способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
29	Повторение плавания способом кроль на груди с доской.	О.Р.У. Техника работы ног при кроле на груди. Развитие скоростно.-силовых качеств.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: технике выполнения упражнений на воде; техники плавания и упражнений при кроле на груди	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: технике выполнения упражнений на воде; техники плавания и упражнений при кроле на груди	
30	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди.	О.Р.У. на развитие координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать технику работы ног при кроле на груди	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать технику работы ног при кроле на груди	
31	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской	О.Р.У. Повторение плавания способом кроль на спине с калабашкой	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять плавание способом кроль на спине, выполнять упражнения на развитие физических качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять плавание способом кроль на спине, выполнять упражнения на развитие физических качеств.	
32	Развитие быстроты.	О.Р.У. Скоростная работа 4*25 м на груди. Развитие скор.-силовых качеств.	Контроль	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ускорения 4*25 м на груди.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на развитие быстроты.	
33	ТБ на уроках по баскетболу Стойка игрока, перемещения, остановка,	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. бросок мяча после ведения.	Вводный	Знать: Правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов Научиться: технике	Знать: Правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений,	

				бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	остановок, поворотов Научиться: технике бросков мяча по кольцу, после двух шагов.		
34	Ведение мяча в разных стойках.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры.		
35	Штрафные броски.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бросков по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике бросков по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		
Лыжная подготовка							
36	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход.	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Вводный	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике одновременного двухшажного ход.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике одновременного двухшажного ход.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
37	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.	Комбинированный	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе. Научиться: техники подъема в гору способом «полуёлочка».	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе. Научиться: техники подъема в гору способом «полуёлочка».		Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
38	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	Одновременный 2-х шажный ход. Спуски с горы.	Комбинированный	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе. Научиться:	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе. Научиться:		Осмысление техники

				Технике преодоления бугров и впадин, при спуске с горы.	Технике преодоления бугров и впадин, при спуске с горы.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
39	Повороты на месте. Подъемы в гору.	Повороты на месте. Подъемы в гору.	Комбинированный	Уметь: выполнять повороты на месте; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».	Уметь: выполнять повороты на месте; выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
40	Бег по дистанции до 3 км	Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе.	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе.		
41	Спуски с горы в различных стойках	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Уметь: преодолевать бугры и впадины, при спуске с горы.	Уметь: преодолевать бугры и впадины, при спуске с горы.		
42	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Уметь: выполнять спуски с горы высокой, низкой стойках; передвигаться в одновременном двухшажном ходе.	Уметь: выполнять спуски с горы высокой, низкой стойках; передвигаться в одновременном двухшажном ходе.		
43	Подъём в гору полуёлочкой, ёлочкой.	Подъемы в гору. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Уметь: выполнять спуски с горы высокой, низкой стойках; передвигаться в одновременном двухшажном ходе.	Уметь: выполнять спуски с горы высокой, низкой стойках; передвигаться в одновременном двухшажном ходе.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	
44	Прохождение дистанции на время- 2км, д-1км.	Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе.	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	
45	Повороты на месте. Спуски с горы	Повороты на месте. Спуски с горы.	Комбинированный	Уметь: выполнять спуски с горы высокой, низкой стойках; передвигаться в одновременном двухшажном ходе.	Уметь: выполнять спуски с горы высокой, низкой стойках; передвигаться в одновременном двухшажном ходе.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной	
46	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору	Одновременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору.	Комбинированный	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе;	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе;		

				выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».	выполнять подъёмы в гору способом «полуёлочка».	поставленной цели.	терминологией.
47	Прохождение дистанции на время-м-3км, д-2 км.	Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе.	Уметь: передвигаться в одновременном двухшажном ходе.		
Спортивные игры							
48	Баскетбол. Передача и ловля мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски по кольцу. Знать правила игры.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски по кольцу. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
49	Штрафные броски. Учебная игра.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
50	Эстафеты с элементами баскетбола.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
51	Волейбол. Передача мяча у стены.	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Умение объяснять ошибки при
52	Передача мяча	Передача мяча в парах	Игровой	Уметь: самостоятельно	Уметь:		

	сверху двумя руками.	через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками.		выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками.	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками.	нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать,
53	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча.	Подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3-6 м.	Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		
54	Нижняя прямая подача мяча.	Специальные беговые упражнения. подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м	Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры		
55	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Спец. беговые упр-я. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д. Эстафеты, игровые упражнения. Развитие координационных способностей.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи мяча; Знать правила игры.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи мяча; Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
56	Прием и передача мяча.	ОРУ. Специальные упражнения. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах: а) в парах с набрасыванием	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности,	

		партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.				дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
57	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Знать правила игры		
58	Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять специальные упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Знать правила игры	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять специальные упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. Знать правила игры		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
59	Развитие координации	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи мяча в различных стойках; выполнять технику перемещений, остановок, поворотов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи мяча в различных стойках; выполнять технику перемещений, остановок, поворотов.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
60	Техника верхней передачи мяча	Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки.	Игровой	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Выполнять броски по кольцу со штрафной	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Выполнять броски по кольцу со штрафной		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в

				линии. Знать правила игры.	линии. Знать правила игры.		движениях и передвижениях человека.
61	Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять нападающий удар; Знать правила игры.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять нападающий удар; Знать правила игры.		
62	Нападающий удар.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2-4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи мяча; Знать правила игры.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи мяча; Знать правила игры.		
63	Развитие координационных способностей.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Игровой	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять мяча Знать правила игры.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять мяча Знать правила игры.		
Легкая атлетика							
64	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта 30 м.	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. Выполнять метание мяча на дальность.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных

					Выполнять метание мяча на дальность.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	умений связанных с выполнением упражнений.
65	Прыжки в длину	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
66	Бег с низкого старта. Метание мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на дальность.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на дальность.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
67	Бег с низкого старта 60 м.	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта. Выполнять метание мяча на дальность.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; бегать короткие дистанции с низкого старта. Выполнять метание мяча на дальность.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
68	Промежуточная аттестация	Выполнение нормативов	Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять упражнения	Уметь: самостоятельно выполнять упражнения		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Требования к уровню подготовки	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
Легкая атлетика							
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики.	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливость	Вводный	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
2	Бег с ускорением 30 м.	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки)	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;	физическим состоянием, величиной	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
3	Бег с ускорением 60 м.	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции; выполнять прыжки в длину с разбега.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции; выполнять прыжки в длину с разбега.	физических нагрузок.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
4	Развитие выносливости.	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на средние дистанции;	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на средние дистанции;	Развитие самостоятельности и	Упражнений. Умение с достаточной полнотой и
5	Прыжки в длину Эстафеты	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении..	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в длину	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять прыжки в	личной	точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока,

					длину	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	<p>владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
6	Метание мяча	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.. Развитие выносливости	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Метать мяч на дальность.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Метать мяч на дальность.		
7	Бег с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. (прыжки, многоскоки).	Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;		
8	Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Метать мяч на дальность. Знать правила игры.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Метать мяч на дальность. Знать правила игры.		
9	Бег с ускорением 60 м	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.. Прыжки в длину с разбега.	Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции; Выполнять прыжки в длину с разбега	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции; Выполнять прыжки в длину с разбега		
10	Бег с ускорением 60 м. Эстафеты	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;		

Спортивные игры							
11	ТБ на уроках по баскетболу Стойка игрока, перемещения	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении., остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.	Вводный	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
12	Ведение мяча в разных стойках.	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча с различных дистанций.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с ближней дистанции. Знать правила игры.		
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Штрафные броски.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		
14	Броски мяча после ведения и 2-х шагов	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты..	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

						упорства в достижении поставленной цели.	
Гимнастика с элементами акробатики 18 часов							
15	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения.	О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Вводный	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гибкость.	Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гибкость.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
16	Акробатика. Развитие силовых качеств	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений.	физическим состоянием, величиной	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
17	Акробатика. Упражнения на бревне.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Акробатические упражнения. Научиться: технике выполнения упражнений на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять Акробатические упражнения. Научиться: технике выполнения упражнений на бревне.	физических нагрузок. Развитие этических чувств,	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
18	Упражнения на бревне, на перекладине.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	доброжелательности	

				Научиться: технике выполнения упражнений на перекладине.	упражнения на бревне. Научиться: технике выполнения упражнений на перекладине.	и эмоционально-нравственной	Акробатических упражнений.
19	Акробатика. Упражнения на брусьях	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений; выполнять упражнений на брусьях.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений; выполнять упражнений на брусьях.	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.
20	Акробатика. Упражнения на перекладине.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений; выполнять упражнения на перекладине.	Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений; выполнять упражнения на перекладине.	Формирование эстетических потребностей,	Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
21	Строевые упражнения. Лазание по канату	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.	ценностей и чувств.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее
22	Упражнения на бревне, на перекладине.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять упражнения	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять	Формирование и	

				на перекладине.	упражнения на перекладине.	проявление	<p>эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>
23	Лазание по канату. Развитие силовых качеств	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.	положительных качеств личности,	
24	Упражнения на брусьях	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусьях.	дисциплинированности, трудолюбия и	
25	Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	О.Р.У. Скольжение на воде на груди. Совершенствование техники работы ног.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: технике выполнения упражнений на воде; техники плавания и упражнений при кроле на груди	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: технике выполнения упражнений на воде; техники плавания и упражнений при кроле на груди	упорства в достижении поставленной цели.	
26	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	О.Р.У. на суше. Упражнения на скольжение на груди и спине. Развитие силовых качеств.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: технике плавания на спине	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: техники плавания на спине		
27	Повторение плавания способом кроль на груди с доской.	О.Р.У. Техника работы ног при кроле на груди. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: технике выполнения упражнений на воде; техники плавания и упражнений при кроле на груди	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: технике выполнения упражнений на воде; техники плавания и упражнений при кроле на груди		
28	Развитие общей	О.Р.У. на развитие	Комбинированный	Уметь: выполнять	Уметь: выполнять		

	координации движений в воде при кроле на груди.	координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди	ованный	комплекс ОРУ; Знать технику работы ног при кроле на груди	комплекс ОРУ; Знать технику работы ног при кроле на груди		
29	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской	О.Р.У. Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой	Комбинированный	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять плавание способом кроль на спине, выполнять упражнения на развитие физических качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять плавание способом кроль на спине, выполнять упражнения на развитие физических качеств.		
30	Развитие быстроты.	О.Р.У. Скоростная работа 4*25 м на груди. Развитие скор.-силовых качеств.	Контроль	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ускорения 4*25 м на груди.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на развитие быстроты.		
31	Инструктаж по Т/Б Волейбол.	Стойки игрока. Ходьба, бег пригибной и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры в волейбол	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры в волейбол		
32	Совершенствование техники игры в волейбол	Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед, перемещение заданным способом.	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; перемещаться различными способами.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; перемещаться различными способами.		
33	Совершенствование техники игры в волейбол	чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру.	Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; передачи мяча в парах	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; передачи мяча в парах		
34	Волейбол. Учебная игра.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная	Контроль	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; вести 2-х	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс		

		игра.		стороннюю игру	ОРУ; вести 2-х стороннюю игру		
35	Совершенствование техники игры в волейбол	Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4 м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу. Учебная игра.	Комбинированный	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры в волейбол.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры в волейбол.		
Лыжная подготовка							
36	ТБ на уроках по л/подготовке.	Повороты на месте и в движении.	Вводный	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты в движении..	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты в движении.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств,	Познавательные :смысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с
37	Попеременный 2-х шажный ход.	Попеременный 2-х шажный ход.	Комбинированный	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		
38	Спуски с горы	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Научиться: технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке.	Научиться: технике спусков с горы - в высокой, средней и низкой стойке.		
39	Бег по дистанции до 3 км.	Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Комбинированный	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		
40	Подъем в гору способом ёлочкой, лесенкой	Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	Комбинированный	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; выполнять подъемы в гору способом «ёлочка».	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке; выполнять подъемы в гору способом «ёлочка».		
41	Совершенствование техники лыжных ходов	Спуски с горы.	Контроль	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		
42	Подъем в гору	Подъем в гору различным	Контроль	Уметь: выполнять	Уметь: выполнять		

	различным способом	способом. Бег по дистанции до 3 км.		подъёмы в гору способом «полуёлочка».	подъёмы в гору способом «полуёлочка».	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	задачами урока, владение специальной терминологией.
43	Повороты на месте и в движении.	Повороты на месте и в движении.	Комбинированный	Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.	Уметь: выполнять повороты на месте, в движении.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
44	Одновременный бесшажный ход	Одновременный бесшажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.	Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом.		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
45	Прохождение дистанции до 3 км. Различными ходами	Бег по дистанции до 3 км.	Контроль	Уметь: передвигаться различными ходами.	Уметь: передвигаться различными ходами.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
46	Переход с хода на ход в зависимости от условий трассы	Прохождение дистанции со сменой ходов	Комбинированный	Уметь: передвигаться со сменой ходов.	Уметь: передвигаться со сменой ходов.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
47	Совершенствование техники лыжных ходов.	Преодоление мелких неровностей поверхности (уступа и выступа); подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами. Подвижная игра.	комбинированный	Уметь: передвигаться различными ходами	Уметь: передвигаться различными ходами.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
48	Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам.	комбинированный	Уметь использовать одновременный бесшажный ход	Уметь использовать одновременный бесшажный ход		
49	Преодоление мелких неровностей поверхности.	Одновременный бесшажный ход, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Преодоление мелких неровностей поверхности; подъем «елочкой», «лесенкой». Дистанция – 2 км.	комбинированный	Уметь преодолевать мелкие неровности на трассе	Уметь преодолевать неровности трассы		
Спортивные игры							
50	ТБ на уроках по баскетболу Ведение мяча в различной	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным	Формирование	Познавательные: Осмысление,

	стойке.	месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Ведение мяча в различной стойке.		ведение мяча; выполнять перемещения, остановок	играм; Уметь: выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок.	навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в
51	Броски мяча с различных дистанций.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу. Знать правила игры	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броск и по кольцу. Знать правила игры.		
52	Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		
53	Броски мяча после ведения и 2-х шагов	Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты..	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: выполнять перемещения, остановок, поворотов; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов.		
54	Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	Уметь: выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.		
55	Волейбол. Нижняя	Нижняя прямая подача	Игровой	Уметь: самостоятельно	Уметь:		

	прямая подача мяча.	мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния.		выполнять комплекс ОРУ; нижнюю прямую подачу. Знать правила игры.	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; нижнюю прямую подачу. Знать правила игры.	качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	движениях и передвижениях человека.
56	Волейбол. Прием и передача мяча.	Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прием и передачу мяча; Знать правила игры.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прием и передачу мяча; Знать правила игры.		
57	Волейбол. Учебная игра.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.	Игровой	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; вести 2-х стороннюю учебную игру	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; вести 2-х стороннюю учебную игру		
58	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча.	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Игровой	Повторить технику безопасности. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять верхнюю прямую подачу. Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
59	Волейбол. подача мяча в парах на точность	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки);	Игровой	Уметь: выполнять подачу мяча. Знать правила игры.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять подачу мяча. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и	Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с
60	Волейбол. Учебная	Специальные беговые	Игровой	Уметь выполнять	Уметь:		

	игра.	упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность.		передачи мяча, вести учебную игру.	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи мяча, вести учебную игру.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	задачами урока, владение специальной терминологией.
61	Волейбол. Верхняя и нижняя подача	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах.	Игровой	Уметь верхнюю и нижнюю прямую подачу. Знать правила игры.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; верхнюю и нижнюю прямую подачу. Знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Регулятивные: Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Легкая атлетика 9 часов							
62	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта.	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс). Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»	Комбинированный	Уметь бегать короткие дистанции с низкого старта.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Коммуникативные: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
63	Метание мяча. Развитие выносливости	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега..	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
64	Бег с ускорением 30 м. Метание мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Комбинированный	Уметь бегать короткие дистанции с низкого	Уметь: самостоятельно	Развитие этических	

		движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча. Элементы игры в футбол.	ованный	старта; выполнять метание мяча на дальность.	выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта; выполнять метание мяча на дальность.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	рассудительность.
65	Метание мяча. Развитие выносливости.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Комбинированный	Уметь выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
66	Развитие скоростно-силовых способностей	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Контроль	Уметь выполнять метание мяча на дальность;	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
67	Бег с ускорением 60 м.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Уметь бегать короткие дистанции с низкого старта.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.		
68	промежуточная аттестация	Выполнение нормативов	Контроль	Уметь: правильно выполнять упражнения	Уметь: правильно выполнять упражнения		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ пп	Тема	содержание урока	Тип урока	Виды деятельности	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
Легкая атлетика							
1	ТБ. Старт и стартовый разгон.	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Вводный	Формирование у учащихся способностей к рефлексии (фиксирование собственных затруднений в деятельности). Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
2	Старт и стартовый разгон.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Формирование у учащихся способностей к рефлексии Разучивание техники старта, бега и финиширования.	Научиться проводить беговую разминку. Показывать технику бега на короткие дистанции. Бегать с низкого старта на короткие дистанции;		
3	Метание мяча	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	Комбинированный	Формирование умений к осуществлению контрольных функций. Проведение тестирования метания мяча на дальность с разбега.	Научиться правильно подбирать разминочные упражнения для метания. Показывать технику метания мяча.		
4	Старт и стартовый	Строевые	Комбинированный	Формирование у	Научиться		

	разгон.	упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	й	учащихся способностей к рефлексии (фиксирование собственных затруднений в деятельности). Разучивание техники старта, бега и финиширования.	проводить беговую разминку. Показывать технику бега на короткие дистанции. Бегать с низкого старта на короткие дистанции;	чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Упражнений. Умение объяснять ошибку при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,
5	Метание мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.		
6	Развитие выносливости.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции.		
7	Эстафеты с элементами л/атлетики.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; проводить эстафеты с элементами л/а		
8	Подвижные игры с элементами л/атл.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и	Комбинированный	Контроль бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого		

		стартовый разгон. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).			старта на короткие дистанции.		сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
9	Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Контроль	Контроль техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; метать мяч на дальность.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
10	Эстафеты с элементами л/атлетики.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики.	Комбинированный	Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
11	Развитие силовых качеств	Строевые упражнения. Медленный бег. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Знать правила игры.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
Спортивные игры							
12	ТБ на уроках	Строевые	Вводный	Формирование у	Знать: правила		Познавательные:

	баскетбола. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты.	упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.		учащихся умений построения и реализации новых знаний; разучивание разминки в парах с мячами. Ознакомить с техникой безопасности на уроках спортивных инр, правилами игры в баскетбол .	поведения на уроке по спортивным играм. Научиться проводить разминку в парах с мячами, выполнять передачи, броски в корзину, участвовать в учебной игре. Знать правила игры.	систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
13	Броски мяча с различных дистанций.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча с ближней дистанции, повторение техники передвижений, поворотов и бросков мяча. Проведение учебной игры баскетбол.	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках. Уметь выполнять броски мяча в корзину.		
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов		
15	Штрафные броски.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		

16	Баскетбол. Учебная игра.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Познавательные: Осознание важности освоения
17	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения.	ТБ на уроках по гимнастике. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Вводный	Формирование умения построения и реализации новых знаний. Проведение инструктажа по технике безопасности на уроках гимнастики. Разучивание разминки; повторение техники выполнения акробатических элементов.	Научиться соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнять акробатические элементы; Научиться выполнять упражнения на расслабление.	физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
18	Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.	Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине. Развитие физических качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусьях. Выполнять упражнения на перекладине.	чувств, доброжелательности и эмоционально-	Осмысление техники выполнения разучиваемых
19	Лазание по канату. Упражнения на бревне.	Строевые упражнения. О.Р.У ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Развитие физических качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на бревне.	нравственной отзывчивости, понимания и	акробатических комбинаций и
20	Акробатика. Упражнения на	Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения	Уметь: самостоятельно		

	перекладине.	О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	й	акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	сопереживания чувствам других людей.	упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
21	Акробатика. Лазание по канату.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; лазать по канату.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного
22	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и	
23	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на бревне. Выполнять упражнения на перекладине.		
24	Акробатика. ОФП	Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения Акробатических упражнений;		
25	Упражнения на	Строевые	Комбинированный	Совершенствование	Уметь:		

	бревне. ОФП	упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	й	техники лазания по канату. Совершенствование техники выполнения упражнений на бревне.	самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату; выполнять упражнения на бревне.	упорства в достижении поставленной цели.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений.
26	Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусках. Совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусках. Выполнять упражнения на перекладине.		
27	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусках. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на брусках.		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
28	Инструктаж по ТБ на уроках плавания Повторения техники плавания	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений при кроле на груди.	Уметь: самостоятельно выполнять упражнения при кроле на груди.	Владение умениями	Регулятивные:
29	Плавание способом кроль на груди с доской	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 700 м	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения работы ног при кроле на груди с проплыванием до 700 м	Уметь: проплыть до 700 м кролем на груди	выполнять технические приемы в волейболе.	Формирование умения выполнять задание в
30	Развитие общей координации движений в воде при	Совершенствование техники работы ног при кроле на	Комбинированный	Закрепление техники плавания кролем на груди и спине.	Уметь: плыть кролем на груди и	Поддерживать	

	кроле на груди.	грудь. Закрепление техники плавания кролем на груди и спине.	ый		спине.	товарищей, имеющих недостаточную	соответствии с поставленной целью.
31	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	Выполнение норматива по плаванию на 25м	Контрольный	Закрепление техники плавания кролем на груди и спине.	Уметь: плыть кролем на груди и спине на время.	физическую	Способы организации рабочего места.
32	Повторение плавания способом кроль на спине	Плавание способом кроль на спине с калашкой 600 м	Комбинированный	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине	Уметь: плыть кролем на спине на время.	подготовленность, проявлять активность,	Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха
33	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 10*25 м на спине.	Комбинированный	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания.	Уметь выполнять ускорение 10*25 м на спине.	самостоятельность, выдержку	учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
34	Волейбол Т/б. Правила соревнований	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей	Комбинированный	Развитие координационных способностей. Повторить технику безопасности при игре в волейбол. Играть по упрощенным правилам.	Изучать историю волейбола. Овладеть основными приемами игры в волейбол.		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
35	Учебная игра по упрощенным правилам	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники приема мяча, подачи, передач	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи мяча, подачи. Знать правила игры.		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий
36	Комбинации из разученных перемещений.	Комбинации из разученных перемещений.	комбинированный	Повторить комбинации из разученных	Описывают технику изучаемых игровых приемов и		и причинно-следственных связей,

	Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах..	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.		перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	действий, осваивают их самостоятельно	<p>построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности</p>
37	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.	комбинированный	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	
38	Футбол – техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	Бег на короткие дистанции. Ускорения из различных исходных положений. Передачи мяча в парах.	комбинированный	Разучивание разминки с футбольным мячом. Проведение инструктажа по т/б. Разучивание техники удара по мячу.	Научиться проводить разминку с футбольным мячом; соблюдать инструкции по т/б; выполнять удары по мячу, ведение мяча ногами.	
39	Футбол – удары по мячу подъемом ноги.	Ускорение из различных положений. Выход к мячу.	комбинированный	Повторение разминки с футбольным мячом. Разучивание техники удара по мячу подъемом ноги; повторение удара по мячу внутренней стороной ноги.	Научиться проводить разминку с футбольным мячом; выполнять ведение мяча ногами; удары по мячу подъемом ноги, внутренней стороной ноги.	
40	Футбол – удары по катящемуся мячу	Выполнение ударов по	комбинированный	Повторение разминки с	Научиться выполнять	

	подъемом ноги.	катящемуся мячу. Удар после передачи партнера. Учебная игра.	й	футбольным мячом. Разучивание техники удара по катящемуся мячу подъемом ноги; Знать правила игры.	разминку с футбольным мячом; выполнять удары по мячу изученными способами.		
Лыжная подготовка							
41	ТБ на уроках по л/подготовке. Попеременный двухшажный ход	ТБ на уроках по л/подготовке. Передвижение попеременным двухшажным ходом	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники поворотов.	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Уметь: выполнять повороты в движении.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении
42	Чередование лыжных ходов	Прохождение дистанции до 3 км. с чередованием ранее изученных ходов	Комбинированный	Формирование у учащихся способностей к рефлексии. Повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой.	Научиться разминаться на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы; выполнять ускорение с помощью одновременного одношажного хода.		
43	Коньковый ход на лыжах.	Разучивание техники конькового хода. Прохождение дистанции до 1,5км.	Комбинированный	Формирование умений построения и реализации новых знаний; разучивание техники конькового хода; Прохождение дистанции до 1,5км.	Научиться разминаться на лыжах а палками; передвигаться на лыжах различными способами; переходить с хода на ход.		
44	Подъемы на склон и спуски со склона.	ОРУ на лыжах. Спуски и подъемы на дистанции. Совершенствование техники лыжных ходов.	Комбинированный	Проведение разминки на лыжах; повторение техники спусков и подъемов. Совершенствование техники конькового	Научиться разминаться на лыжах; подниматься на склон и спускаться со склона;		

				хода.	передвигаться коньковым ходом; понимать технику выполнения упражнений на лыжах.	о нравственных нормах.	упражнений.
45	Подъемы на склон и спуски со склона.	ОРУ на лыжах. Спуски и подъемы на дистанции. Совершенствование техники лыжных ходов.	Комбинированный	Проведение разминки на лыжах; повторение техники спусков и подъемов. Совершенствование техники конькового хода.	Научиться разминаться на лыжах; подниматься на склон и спускаться со склона; передвигаться коньковым ходом; понимать технику выполнения упражнений на лыжах.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
46	Торможение боковым соскальзыванием.	ОРУ на лыжах. Выполнение торможения при спуске с малого склона. Прохождение дистанции до 3 км.	Комбинированный	Повторение техники подъемов и спусков; разучивание техники торможения боковым соскальзыванием.	Научиться разминаться на лыжах с палками; понимать технику торможения боковым соскальзыванием;	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
47	Прохождение дистанции 2,5 км. на лыжах	Прохождение дистанции до 3 км. используя изученные лыжные ходы.	Контроль	Контроль техники выполнения поворотов.	Уметь: выполнять повороты в движении, на месте.		
48	Подъем в гору различным способом.	Спуски с горы	Контроль	Контроль техники подъемов и спусков с горы.	Уметь: выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;		
49	Совершенствование техники лыжных ходов	Переход с хода на ход, преодоление мелких неровностей поверхности.	Комбинированный	Уметь передвигаться со сменой ходов	Уметь выбирать способ передвижения в зависимости от условий.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику
50	Совершенствование техники лыжных	Преодоление мелких	Комбинированный	Уметь передвигаться различными ходами	Уметь передвигаться		

	ходов	неровностей поверхности. Подготовка к выполнению норм ВФСК «ГТО»			различными ходами	физических нагрузок.	выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
51	Передвижение по дистанции различными способами	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке, торможение «плугом»	Комбинированный	Знать технику различных ходов. Уметь применять различные ходы в зависимости от условий гонки.	Уметь использовать полученные ранее знания и умения	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
52	Совершенствование техники лыжных ходов	Прохождение различных дистанций.	Комбинированный	Знать технику различных ходов. Уметь применять различные ходы в зависимости от условий гонки.	Уметь использовать полученные ранее знания и умения	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
Спортивные игры							
53	Баскетбол. Учебная игра.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений

						состоянием, величиной физических нагрузок.	связанных с выполнением упражнений.
54	Передача и ловля мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.
55	Стойка, перемещение, остановка, повороты	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после веден.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять перемещения, остановок. Выполнять бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
56	Учебная игра	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски.	Контроль	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии. Знать правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
57	Совершенствование техники передвижений остановок, поворотов и стоек	ТБ на уроках спортивных игр(волейбол). Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках спортивных игр. Совершенствование. Техники передвижений.	Знать: технику безопасности на уроках спортивных игр; Уметь: выполнять перемещения;	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную

		Учебная игра.			Знать правила игры.	дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
58	Передача мяча над собой, во встречных колоннах через сетку	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передачи мяча над собой и через сетку. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок. Совершенствование техники передачи мяча над собой и через сетку.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи мяча над собой; выполнять перемещения, остановки. Выполнять передачи мяча через сетку. Знать правила игры		
59	Нижняя прямая подача, прием подачи	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Подача и прием мяча. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники передачи, подачи и приема мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи, подачи и прием мяча. Знать правила игры.		
60	Техника передачи мяча в тройках после перемещения	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передачи и прием мяча в парах, тройках. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи мяча; выполнять перемещения, остановки. Знать правила игры.		
61	Обучение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Нападающий удар с набрасывания партнером.	Игровой	Совершенствование техники нападающего удара	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять нападающий удар после		

		Учебная игра.			набрасывания партнера		
62	Учебная игра по упрощенным правилам	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники приема мяча, подач, передач	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи мяча, подачи. Знать правила игры.		
Легкая атлетика							
63	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта.	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение управлять эмоциями при общении
64	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила эстафеты.		
65	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции с низкого старта.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.		

66	Прыжки в длину	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. С разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину с разбега.	нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
67	Развитие выносливости. Бег 1000м	Строевые упражнения. Бег 1000м	Контроль	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции.		
68	Промежуточная аттестация	Выполнение контрольных нормативов	Контроль	Уметь правильно выполнять упражнения	Уметь: самостоятельно выполнять упражнения;		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
1	Инструктаж по л/а. Совершенствование техники спринтерского бега	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие сил. К-в (подтягивание, пресс).	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие силовых качеств.	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике; правила игры. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
2	Совершенствование техники спринтерского бега, 60м.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники бега с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции		
3	Спринтерский бег, 100м.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции		
4	Совершенствование эстафетного бега	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Техника передачи эстафетной палочки	Комбинированный	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; передавать эстафетную палочку.		
5	Совершенствование эстафетного бега	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Техника передачи эстафетной палочки	Комбинированный	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Развитие силовых качеств.			

						и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
6	Эстафетный бег	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Совершенствование техники эстафетного бега	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять правильную передачу эстафетной палочки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
7	Совершенствование техники метания мяча	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м.	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Бегать с низкого старта на короткие дистанции; Выполнять метание мяча с 3-4 шагов разбега	и и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и
8	Метание мяча	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча.	Комбинированный	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции, выполнять метание	Формирование эстетических	
9	Совершенствование техники длительного бега	Строевые упражнения. Медленный бег на выносливость. Подвижные игры с элементами л/атл.	Комбинированный	Совершенствование техники длительного бега	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; распределять усилия на длинной дистанции.		
10	Бег на 1000м.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег на длинные дистанции	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости			
11	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановки игрока	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.	Вводный	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний; разучивание разминки в парах с мячами. Ознакомить с техникой безопасности на	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Научиться проводить разминку в парах с мячами, выполнять передачи, броски в корзину, участвовать в учебной игре.		

				уроках спортивных инр, правилами игры в баскетбол .	Знать правила игры.	потребностей, ценностей и чувств.	оборудования, организации мест занятий.
12	Совершенствование техники ведения мяча	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Проведение учебной игры баскетбол.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры	Формирование и проявление	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную
13	Совершенствование техники защитных действий	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Задания с использованием элементов баскетбола.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники защитных действий	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять защитные действия	положительных качеств личности, дисциплинированно	соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную
14	Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов.	Знать: правила поведения на уроке по спортивным играм. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры.	сти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
15	Совершенствование тактики игры	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		
16	Баскетбол Учебная игра.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. Спомобом. Броски мяча с различных дистанций. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Совершенствование техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. Выполнять бросок мяча по кольцу, после двух шагов		
17	Инструктаж по ТБ.	ТБ на уроках по гимнастике.	Вводный	Ознакомить с	Знать: технику	Формирование	Познавательные:

	Строевые упражнения.	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).		техникой безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнений на брусках.	безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять упражнений на брусках.	навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
18	Совершенствование строевых упражнений	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	Развитие этических чувств, доброжелательност	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
19	Совершенствование висов и упоров.	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Упражнения на перекладине	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения; упражнения на низкой перекладине.	и и эмоционально-нравственной отзывчивости,	
20	Совершенствование лазания по канату.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусках. Развитие силовых качеств	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусках. Лазать по канату без помощи ног.		
21	Опорный прыжок	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений на брусках. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на брусках.		
22	Опорный прыжок боком(конь в ширину)	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Подводящие упражнения для опорного прыжка	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Совершенствование	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнений на бревне; выполнять опорный		

				техники выполнения опорного прыжка..	прыжок.	понимания и сопереживания	Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места.
23	Опорный прыжок (козел в длину), акробатика.	Строевые упражнения. О.Р.У. Опорный прыжок через козла. Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	Комбинированный	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять опорный прыжок через козла.	чувствам других людей.	Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
24	Развитие координации	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения Упражнений на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на перекладине.	Формирование эстетических потребностей,	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
25	Развитие силовых способностей	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Упражнения для развития силы.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Выполнять Акробатические упражнения;	ценностей и чувств.	Формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
26	Развитие скоростно-силовых способностей.	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Развитие скоростно-силовых качеств	Контроль	Контроль техники лазания по канату без помощи ног. Совершенствование техники выполнения Упражнений на бревне. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Лазать по канату без помощи ног. Выполнять упражнений на бревне;	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
27	Инструктаж по ТБ на уроках плавания Повторения техники плавания	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения упражнений при кроле на груди.	Уметь: самостоятельно выполнять упражнений при кроле на груди.	дисциплинированно сти, трудолюбия и	
28	Плавание способом кроль на груди с доской	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 700 м	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения работы ног при кроле на груди с проплыванием до 700 м	Уметь: проплывать до 700 м кролем на груди	упорства в достижении	
29	Развитие общей координации	Совершенствование техники работы ног при кроле на	Комбинированный	Закрепление техники плавания кролем на	Уметь: плыть кролем на груди и спине.		

	движений в воде при кроле на груди.	грудь. Закрепление техники плавания кролем на груди и спине.		грудь и спина.		поставленной цели.	
30	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	Выполнение норматива по плаванию на 25м	Контрольный	Закрепление техники плавания кролем на груди и спине.	Уметь: плыть кролем на груди и спине на время.		
31	Повторение плавания способом кроль на спине	Плавание способом кроль на спине с калашкой 600 м	Комбинированный	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине	Уметь: плыть кролем на спине на время.		
32	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 10*25 м на спине.	Комбинированный	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания.	Уметь выполнять ускорение 10*25 м на спине.		
33	Баскетбол Учебная игра	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Проведение учебной игры баскетбол.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры		
34	Баскетбол Штрафные броски.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски по кольцу со штрафной линии.		
35	Баскетбол Учебная игра	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная 2-х сторонняя игра.	Игровой	Совершенствование техники ведения мяча. Проведение учебной игры баскетбол.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры		
36	Инструктаж по ТБ Комбинированные ходы.	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на	Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике попеременного четырёхшажного хода; Технике перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением

				одновременный одношажный ход	одношажный ход	наблюдения за	упражнений.
37	Переход с одновременных ходов на попеременные	Переход с попеременного на одновременный ход.	Контроль	Контроль техники Перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Уметь: Переходить с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	своим физическим состоянием, величиной	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
38	Переходы с двухшажного одновременного хода к попеременному.	Одновременный 2-х-4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинирова нный	Совершенствование техники попеременного 2,4-х хода. Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: передвигаться попеременным четырёхшажном ходом; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	физических нагрузок. Развитие самостоятельности	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
39	Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	Комбинирова нный	Совершенствование техники подъёмов и спусков с горы.	Уметь: выполнять подъёмы и спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
40	Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений	Подъём в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	Комбинирова нный	Совершенствование техники подъёма в гору способом «лесенка». Совершенствование техники перехода с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	Уметь: Выполнять подъём в гору «лесенкой»; Выполнять переход с попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
41	Переход с хода на ход от условий дистанции и состояния лыжни.	Подъём в гору. Бег по дис- ции до 3 км(д),до 5 км(м)	Контроль	Контроль техники подъёма в гору способом «лесенка».	Уметь: Выполнять подъём в гору «лесенкой»;		Умение с достаточной
42	Переход с хода на ход от условий	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по	Контроль	Контроль техники перехода с	Уметь: Выполнять переход с попеременного		полнотой и точностью

	дистанции и состояния лыжни.	дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).		попеременного четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход.	четырёхшажного хода на одновременный одношажный ход	сопереживания чувствам других людей.	выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
43	Переменная тренировка для развития скоростной выносливости	Подъем в гору. Спуски с горы.	Контроль	Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Контроль техники спусков с горы.	Уметь: Выполнять подъем в гору «полуёлочкой»; выполнять спуски с горы - в высокой, средней и низкой стойке;	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
44	Переменная тренировка для развития скоростной выносливости	Переход с хода на ход, преодоление мелких неровностей поверхности.	Комбинированный	Уметь передвигаться со сменой ходов	Уметь выбирать способ передвижения в зависимости от условий.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
45	Переменная тренировка для развития скоростной выносливости	Преодоление мелких неровностей поверхности. Подготовка к выполнению норм ВФСК «ГТО»	Комбинированный	Уметь передвигаться различными ходами	Уметь передвигаться различными ходами		
46	Переменная тренировка для развития скоростной выносливости	Прохождение дистанции 3-5 км	Контрольный	Знать технику различных ходов. Уметь применять различные ходы в зависимости от условий гонки.	Уметь использовать полученные ранее знания и умения		
47	Совершенствование техники лыжных ходов	Прохождение различных дистанций.	Комбинированный	Знать технику различных ходов. Уметь применять различные ходы в зависимости от условий гонки.	Уметь использовать полученные ранее знания и умения		
48	Волейбол Инструктаж по ТБ.	ТБ на уроках по волейболу Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение

					мяча; Знать правила игры.	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	своего двигательного опыта.
49	Волейбол. Прием и передача мяча	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Подача и прием мяча. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники передачи, подачи и приема мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи, подачи и прием мяча. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
50	Волейбол. Защитные действия. Блокирование	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Прыжки у сетки. Обучение технике постановки блока. Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники постановки блока.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять блокирование нападающего удара. Знать правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
51	Волейбол. Атакующий удар, блокирование.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Нападающий удар с набрасывания партнером. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники нападающего удара	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять нападающий удар после набрасывания партнера	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
52	Волейбол. Атакующий удар из зон 2, 4 Учебная игра.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Нападающий удар с набрасывания партнером. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники нападающего удара	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять нападающий удар после набрасывания партнера	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
53	Волейбол. Развитие прыгучести.	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Волейбольные упражнения в парах. Учебная игра.	Контроль	Контроль техники прыжка для блокирования..	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять блокирование мяча над сеткой.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
54	Волейбол. Учебная игра	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и прием мяча. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники передачи и приема мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять блокирование мяча над сеткой.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
55	Волейбол. Совершенствование игровых навыков. Учебная игра.	Совершенствование техники выполнения волейбольных упражнений.	Игровой	Совершенствование игровых навыков	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять блокирование мяча над сеткой.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
56	Волейбол. Атакующий удар, блокирование.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Нападающий удар с набрасывания	Игровой	Совершенствование техники нападающего удара	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять блокирование мяча над	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании

		партнером. Учебная игра.			сеткой.	навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
57	Волейбол. Совершенствование подач, передач мяча. Учебная игра.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Поддача и прием мяча. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники передачи, поддачи и приема мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи, поддачи и прием мяча. Знать правила игры.		
58	Волейбол. Учебная игра	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и прием мяча. Учебная игра.	Игровой	Совершенствование техники передачи и приема мяча.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; Вести двухстороннюю игру. Знать правила игры.		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
59	Футбол – техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	Бег на короткие дистанции. Ускорения из различных исходных положений. Передачи мяча в парах.	комбинированный	Разучивание разминки с футбольным мячом. Проведение инструктажа по т/б. разучивание техники удара по мячу.	Научиться проводить разминку с футбольным мячом; соблюдать инструкции по т/б; выполнять удары по мячу, ведение мяча ногами.		
60	Футбол – удары по мячу подъемом ноги.	Ускорение из различных положений. Выход к мячу.	комбинированный	Повторение разминки с футбольным мячом. Разучивание техники удара по мячу подъемом ноги; повторение удара по мячу внутренней строной ноги.	Научиться проводить разминку с футбольным мячом; выполнять ведение мяча ногами; удары по мячу подъемом ноги, внутренней стороной ноги.		Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
61	Футбол – удары по катящемуся мячу подъемом ноги.	Выполнение ударов по катящемуся мячу. Удар после передачи партнера. Учебная игра.	комбинированный	Повторение разминки с футбольным мячом. Разучивание техники удара по катящемуся мячу подъемом ноги; Знать правила игры.	Научиться выполнять разминку с футбольным мячом; выполнять удары по мячу изученными способами.		
62	Спринтерский бег. Бег с низкого старта.	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в	Комбинированный	Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой	Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм.		Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного

		движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.		атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	опыта. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
63	Высокий старт и стартовый разгон	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники стартового разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять высокий старт и стартовый разбег.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
64	Спринтерский бег. Бег 60 метров	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтягивание, поднятие туловища).	Комбинированный	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; бегать короткие дистанции с низкого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
65	Метание мяча. Работа с набивными мячами.	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие вынослив-ти.	Комбинированный	Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; бегать на средние дистанции	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
66	Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. К-в (подтяг-ние, пресс).	Комбинированный	Развитие силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
67	Прыжки в длину с места	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).	Комбинированный	Совершенствование техники прыжков в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки в длину.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	Умение технически
68	Промежуточная аттестация	Выполнение нормативов	Контроль	Уметь выполнять упражнения, знать правила выполнения	Уметь выполнять упражнения, знать правила выполнения		

				упражнений	упражнений	людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
--	--	--	--	------------	------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

