

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа д. Илюши
Афанасьевского района Кировской области

Рассмотрено на заседании МО школы
Протокол № 1
Дата 30.08.2022 г.

Согласовано зам. директора по УВР
Порубова И.С. _____
«30»августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
9 класс
на 2022/23 учебный год

Учитель: Туракулов А.У.

д. Илюши
2022 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

(В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2012г.).

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На преподавание в 9 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
----------	-----------------------------------	----------------------------------

1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2.	Спортивные игры (волейбол)	10
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12
4.	Легкая атлетика	22
5.	Лыжная подготовка	18
6.	Баскетбол	6
	Итого	68

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Количество контрольных уроков

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
9	1	2	2	1	6

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс.

№ п/п	Тема урока	Пл н	Фак т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
Легкая атлетика (12 часов)							
1.	Вводный инструктаж. ТБ при проведении и занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.			Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2.	Техника спринтерского бега. Низкий старт до 40м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.			Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3.	Бег с			Контроль за	Низкий старт (30-	Выполняют бег с	Проявлять интерес к

№ п/п	Тема урока	Пл а н	Фак т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	ускорение м.Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.			индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.	максимальной скоростью 60м.	спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.			Выполнение бега на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.Русская игра «Лапта».	Бег на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание.			Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности

№ п/п	Тема урока	Плани	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.				Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.		
6.	Техника игры в футбол.			Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка Технические приемы и тактические действия в футболе.	Правила. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
7.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).			Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
8.	Прыжок в длину на результат.			Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения	Выбирают индивидуальный режим	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической

№ п/п	Тема урока	Пл а н	Фак т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Метание мяча.			метания мяча с разбега.	метания мяча с разбега.	физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
9.	Техника игры в футбол, прием мяча ,передача. Игра			Технические и тактические действия в футболе.	Прием мяча, ведение, передачи, удары по воротам.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча ведение, удары по воротам.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на-основе критериев успешной учебной деятельности
10.	Бег (1500м - д., 2000м-м.).			Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). Развитие выносливости	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения
11.	Бег на длинные дистанции . Упражнения на развитие выносливо			Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Кроссовый бег.	Выполнение бега (2000м - д.. 3000м-м.). Развитие выносливости	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения

№ п/п	Тема урока	Пл а н	Фак т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	сти.					сокращений	
12.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость 15 минут. Упражнения на развитие скоростной выносливости.			Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Бег на выносливость -15-20 минут.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой

Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)

1	Т Б при проведении занятий по		Ознакомление с правилами техники	Сочетание приемов передвижений и	Уметь выполнять различные варианты	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,
3						

№ п/п	Тема урока	Пл	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Техника броска двумя руками от головы с места			безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Правила игры в баскетбол.	остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением с сопротивлением на месте.	ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
1 4	Тактические действия в нападении. Личная защита. Учебная игра.			Тактические действия в нападении Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразова-ние</i> : самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
1 5	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.			Совершенствовать передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

№ п/п	Тема урока	Пл	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
				координационных способностей.			
1 6	Передача одной рукой от плеча с места и в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.			Совершенствование ведения мяча с сопротивлением, передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
1 7	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.			Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
1 8	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение со			Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. .	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать	Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.

№ п/п	Тема урока	Пл	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	сменой места. .				сопротивлением. Развитие координационных способностей.	их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	
Гимнастика (12 часов)							
19	Т Бпри проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.			Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в вися.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач
20	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).			Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
21	Подтягивания в вися. Упражнения на гимнастической скамейке.			Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»

№ п/п	Тема урока	Пл	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
				ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	
22	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.			Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
23	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Техника приемов в единоборстве			Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь продемонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
24	Изучение техники			Разучить: прыжок	Прыжок способом «согнув	Выполнять	Развитие мотивов учебной

№ п/п	Тема урока	Пл	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).			способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
25	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка. Ритмическая гимнастика			Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
26	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного			Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Упражнения и	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь,	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной

№ п/п	Тема урока	Пл	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	прыжка. Ритмическая гимнастика Техника приемов в единоборстве.			бок с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Упражнения и композиции ритмической гимнастики ,танцевальные движения, Элементы техники национальных видов спорта.	композиции ритмической гимнастики ,танцевальные движения, Элементы техники национальных видов спорта.	выполнение комплекса ОРУ с обручем.	ответственности за свои поступки
<i>Акробатика. Лазание. (4 часа).</i>							
27	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.			Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
28	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)			Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
29	Комбинации из			Составить	Кувырки назад и вперед,	Расширение	Смыслообразование –

№ п/п	Тема урока	Пл	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.			комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
30	Выполнение на оценку акробатических элементов.			Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
Лыжная подготовка (18 часов).							
31	ТБпри проведении занятий по лыжной			Ознакомить с правилами поведения	Техника попеременного двухшажного хода.	Изучают историю лыжного спорта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за

№ п/п	Тема урока	Пл	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.			при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
32	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.			Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни профилактике вредных привычек. Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
33	Спуски ,торможения, подъемы.			Основные способы передвижения на лыжах ,техника выполнения спусков ,подъемов, торможений.	Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом».	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
34	Техника			Разучить технику	Техника одновременного	Расширение	Развитие мотивов учебной

№ п/п	Тема урока	Пла н	Фак т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	деятельности и формирование личностного смысла учения
35	Торможения плугом ,подъемы. Спуск в основной и низкой стойке			Совершенствовать технику торможения плугом ,подъемы. Спуск в основной и низкой стойке	Торможения плугом ,подъемы. Спуск в основной и низкой стойке	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».			Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	Пл	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.			Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
38	Одновременный одношажный ход. Спуски, подъемы.			Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Спуски, подъемы.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Спуски, подъемы	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
39	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение			Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника	Формирование навыка систематического наблюдения за	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	Пл	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	дистанции 3 км.			Прохождение дистанции 3 км.	одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
40	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).			Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
41	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».			Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.			Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно.	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку».	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	Планирование	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
					Развитие скоростной выносливости.	физических нагрузок	
43	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».			Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать Технику торможения и поворота «плугом».	Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.			Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
45	Совершенствование техники конькового хода.			Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта

№ п/п	Тема урока	Пл	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
					преследованием». Развитие физических качеств.	самостоятельно	
46	Спуски и подъемы, повороты переступанием.			Основные способы передвижения на лыжах ,техника выполнения спусков, подъемов, торможений	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажногохода.	двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
47	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход.			Совершенствовать технику конькового хода.Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км.	Совершенствовать технику конькового хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
48	Упражнения на развитие выносливости. Игры,эстафеты.			Основные способы передвижения на лыжах ,техника выполнения спусков ,подъемов, торможений.	Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом».	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта

№ п/п	Тема урока	Пл	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
						упражнениями из базовых видов спорта	
Спортивные игры. Волейбол (10 часов)							
Лыжная подготовка (18 часов).							
49	ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.			Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.
50	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища			Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы

№ п/п	Тема урока	Планирование	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
				за 30 сек.	Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.		
51	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя			Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
52	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.			Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
53	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных			Оценка техники передачи мяча над собой во встречных	Стойки и передвижения игрока. Комбинации	Описывать технику игровых действий и	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию

№ п/п	Тема урока	Пл	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	колоннах через сетку.			колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	приемов волейбола.	
54	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
55	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			Технические приемы и тактические действия в волейболе. Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	Пл н	Фак т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
				упрощенным правилам.	правилам.	физических качеств	
56	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.			Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
57	Нападающий удар после передачи.			Правила соревнований по волейболу. Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
58	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Соревнования по волейболу			Технические приемы и тактические действия в волейболе. Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках Соревнования по волейболу.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Соревнования по волейболу	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»

№ п/п	Тема урока	Плани	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
Легкая атлетика (10 часов).							
59	ТБпри проведении и занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.			Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
60	Правила соревнований по прыжкам в высоту. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягива			Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	Планирование	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	ние (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)					организма	
61	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).			Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
62	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.			Повторение техники бега по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
63	Бег на результат (60м). Метание мяча (150			Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать

№ п/п	Тема урока	Пл а н	Фак т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	г) на дальность с 5-6 шагов. Русская игра «Лапта»				Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	на развитие основных физических качеств	нормам здоровьесберегающего поведения
64	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).			Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Русская игра «Лапта»	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	<i>Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</i>
65	Бег на средние и длинные дистанции. Профилактика травматизма и оказанием доврачебной помощи при			Провести тестирование – бег (2000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения	Специальные беговые упражнения	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	<i>Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</i>

№ п/п	Тема урока	Пл н	Фак т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	занятиях физическими упражнениями.						
66	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов. Плавание. Способы плавания. ТБ на воде.			Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Отталкивание. Совершенствовать технику прыжка в длину с 11-13 беговых шагов.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<i>Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</i>
67	Полоса препятствий с бегом, прыжками, метанием. Правила на воде.			Совершенствовать технику прыжков, метания, бег. Правила на воде.	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных	<i>Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</i>

№ п/п	Тема урока	Пла н	Фак т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
						возможностей основных систем организма	
68	Бег по пересечен ной местности. Упражнен ие на развитие выносливо сти.			Бег по пересеченной местности. Упражнение на развитие выносливости Специальные беговые упражнения	Специальные беговые упражнения	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<i>Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровь сберегающего поведения</i>

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.

Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель-ива РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

Лист коррекции

Лист коррекции

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
1	Баскетбол. Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
2	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	
3	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	
4	Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.	
5	Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон. Учебная игра.	
6	Общая физическая подготовка.	
7	ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	
8	Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	

9	Волейбол. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Двусторонняя игра.	
10	Волейбол. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	
11	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра	
12	Волейбол. Прием мяча после подачи.	

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).
- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М., 2001.
- Журнал «Спорт в школе»
- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);

- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

Лист коррекции

Лист коррекции

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
1	Баскетбол. Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
2	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	
3	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	
4	Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.	
5	Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон. Учебная игра.	
6	Общая физическая подготовка.	
7	ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	
8	Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	
9	Волейбол. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Двусторонняя игра.	
10	Волейбол. Нижняя прямая подача на точность по зонам	

	и нижний прием мяча.	
11	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра	
12	Волейбол. Прием мяча после подачи.	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2012г.).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

9 класс своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На преподавание в 9 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2.	Спортивные игры (волейбол)	10
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12

4.	Легкая атлетика	22
5.	Лыжная подготовка	18
6.	Баскетбол	6
	Итого	68

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Количество контрольных уроков

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
9	1	2	2	1	6

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

Муниципальное казенное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа п. Светлополянск
Верхнекамского района Кировской области

Утверждаю:
директор образовательного
учреждения
Т.Н.Тарасова/_____
приказ №
от «__»_____2018г.

Согласованно:
зам. директора по УВР
Тарасова. Т.Н._____
«__»_____2009г.

Рассмотрено:
на заседании МО
учителей
«__»_____2009г.

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»
составлена на основе Федерального государственного
образовательного стандарта второго поколения
основного общего образования.

7 класс

Составитель:
С.Ю. Ефремова
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

п. Светлополянск 2017г

Содержание

1. Пояснительная записка	2	
2. Общая характеристика преподаваемого предмета	2	
3. Место учебного курса в учебном плане	3	
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета	3	
6. Содержание учебного предмета с указанием форм организации занятий, занятий	5	видов учебных
7. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на темы	9	освоение каждой
8. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе	10	
9. Список литературы	11	
10. Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» класса	12	для 7

1. Пояснительная записка

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

1.2 Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 июля 2017 г. № 629 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253
- Учебный план МКОУ СОШ п. Светлополянск на 2017 — 2018 учебный год.
- Положение о рабочей программе в МКОУ СОШ п. Светлополянск.
- Основная образовательная программа основного общего образования Муниципального казенного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы п. Светлополянск Верхнекамского района Кировской области.
- Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 8-го класса к учебнику «Физическая культура» 8-9 класс (автор В.И. Лях; под редакцией В.И.Лях.)

1.2 Общие цели преподаваемого предмета

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

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

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, формам активного отдыха и досуга.

2. Общая характеристика преподаваемого предмета

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

3. Место учебного курса в учебном плане

Согласно учебному плану Муниципальное казенное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа п. Светлополянск Верхнекамского района Кировской области на изучение предмета «Физическая культура» в 7 классе отводится 2 часа в неделю 68 часов в год (см. методические рекомендации «Основные подходы к разработке основной образовательной программы основного общего образования в условиях введения ФГОС» Киров: ИРО Кировской области, 2015. - 64 с.).

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмет

Изучение физической культуре в 7 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

Личностными результатами:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметными результатами:

- умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

Предметными результатами:

- овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

5. Содержание учебного материала

№	Наименование раздела	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Формы контроля
1	История и современное развитие физической культуры	Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Современные Олимпийские игры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура	Собеседование, опрос.

		<p>тура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура человека</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом</p>	
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</p> <p>Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	Собеседование, опрос.
3	Физическое совершенствование	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>	Собеседование, опрос.
3.1	Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приёмы.</p> <p>Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на</p>	опрос, практические задания, сдача контрольных нормативов и технической подготовленности участие в соревнованиях, практическая работа

		<p>месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики - с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки - с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения и комбинации: два кувырка вперед слитно; мост из положения, стоя с помощью; кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках. Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Равновесие. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки). Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см)</p>	
3.2	Легкая атлетика	<p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30, 60 м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000 м. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель {1 x 1 м} с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых; шагов на дальность и заданное расстояние. Развитие выносливости; кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка Развитие Скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность</p>	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности

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

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

		плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания	опрос, техническая подготовленность
3.11	Туризм	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе	Собеседование, опрос.
3.12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского (Физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Сдача контрольных нормативов.

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

№	Название темы (разделов)	Количество часов
1	Знания о физической культуре	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	12
3.2	Легкоатлетические упражнения	24
3.3	Лыжная подготовка	11
3.4	Волейбол	9
3.5	Баскетбол	12
3.6	Футбол	Изучается в ходе урока
3.7	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.8	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Плавание	Изучается в ходе урока
3.11	Туризм	Изучается в ходе урока
3.12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	Изучается в ходе урока

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

Ученик, окончивший 7 класса, научится:

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

соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 7 класс, получит возможность научиться:

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

8. Рекомендуемая литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
2. Правительство Российской Федерации Постановление от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011.
5. Физическая культура: рабочие программы предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. - М. Просвещение, 2011.
6. Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в условиях реализации ФГОС основного общего образования 7 класс. Т.П. Рякина. – КиМ.А. Северюхина. А.Н. Чернядьев. В.В.Коновалова. ИРО Кировская область, 2016.
7. Физическая культура: тестовый контроль 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2014г.

**Календарно-тематическое планирование курса
«Физическая культура» для учащихся 7 класса**

Дата		Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
Планирование	Факт	1 ЧЕТВЕРТЬ					
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 10 часов							
1		Теоретические знания. Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения. Русская игра. Д/З. Прыжок в длину с места.	Л/А Нов.	Роль физической культуры и спорта в формировании образа жизни, профилактика вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Русская национальная игра Лапта.	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий в беге на короткие дистанции	Умение выполнять специальные беговые упражнения. Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках лёгкой атлетикой; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Владение умениями пробежать дистанции с максимальной скоростью
2		Теоретические знания. Закрепление	Закр.	Теоретические понятия о	Понимание роли и значения	Умение выполнять понятия, цели, задачи	Формирование осознанного,

		<p>техники высокого старта, стартового разгона. Эстафетный бег</p>		<p>двигательных действиях, физических качествах, физической нагрузке. Современные олимпийские игры. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30 40 м. Бег с ускорением 70-80 м. Бег по повороту. Эстафетный бег. Финиширование. Бег с изменением скорости 5-7 мин.</p>	<p>теоретических знаний, Олимпиадного движения. Овладение основами технических действий в выполнении старта, беге, эстафетном беге. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки. Овладение основами технических действий в игре.</p>	<p>и алгоритм своих действий в беге, соотносить их с выполненными упражнениями и состязаниями; уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой и соревновательной деятельности; уметь провести самооценку выполненных действий.</p>	<p>уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры и эстафетного бега. Освоение теоретических терминов олимпийского движения; принимать активное участие в проведении игр и эстафет.</p>
3		<p>Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры мини-футбол.</p>	Контр	<p>Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3х40 м. Развитие</p>	<p>Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, метания мяча на дальность. Повышение функциональных возможностей в</p>	<p>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результа-</p>	<p>Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике</p>

				<p>быстроты 60х2. Бег 60м. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) Повторить стартовый разгон. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры</p>	<p>подготовке к выполнению ВФСК ГТО</p>	<p>тами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО</p>	
4		<p>Специальные беговые упражнения, Метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Спортивные игры</p>	Нов.	<p>Техника выполнения специальных беговых упражнений. Бег по виражу. Медленный бег мальчики - 1500м; девочки - 1000м. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Круговая эстафета 4х50м. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры: мини-футбол.</p>	<p>Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, техникой бега. Овладение техническими приемами игры в футбол</p>	<p>Владение основами самоконтроля во время игры. Владение умения выполнять метание мяча на дальность, бег. Умение организовать учебную игру в футбол</p>	<p>Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега, бега. Владеть способами развития скоростных качеств. Владеть приемами игры в футбол</p>
5		<p>Метание мяча с разбега. Эстафетный бег. Прыжок в длину. Спортивные игры: мини- футбол. Д/З. Сгибание и разгибание рук в</p>	Контр	<p>Бег в медленном темпе 5-7 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на</p>	<p>Овладевать техникой прыжка в длину, эстафетного бега. Овладение приемами игры мини-футбол</p>	<p>Умете самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыж-</p>	<p>Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную от-</p>

		упоре лежа.		дальность с разбега. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Спортивные игры: мини- футбол. Прыжок в длину с места на результат. Д/З. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		ков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игры	ветственность при выполнении прыжковых упражнений и подвижных игр; формулировать ценности здорового и безопасного образа жизни
6		Метание мяча с разбега (учет). Эстафетный бег. Прыжок в длину. Спортивные игры: мини- футбол.	Контр	Бег в медленном темпе 5-7 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Встречная эстафета. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Упражнения общей физической подготовки. Спортивные игры: мини- футбол.	Овладевать техникой прыжка в длину, эстафетного бега. Овладение приёмами игры мини-футбол	Умете самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игры	Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и подвижных игр; формулировать ценности здорового и безопасного образа жизни
7		Метание мяча с разбега. Бег на выносливость 2000 метров (учет). Эстафетный бег. Спортивные игры: мини- футбол.	Контр	Бег в медленном темпе 5-7 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча с разбега. Бег на	Овладевать техникой метания мяча на дальность, эстафетного бега. Овладение приёмами игры в мини-футбол	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения	Уметь применять метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную от-

				<p>выносливость 2000 метров (учет). Встречная эстафета. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Упражнения общей физической подготовки. Спортивные игры: мини- футбол.</p>		<p>метании мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения различных двигательных действий и спортивных игр.</p>	<p>ветственность при выполнении упражнений и спортивных игр; формулировать ценности здорового и безопасного образа жизни</p>
8		<p>Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Спортивные игры: мини- футбол. Д/З. Подтягивание.</p>	ОС+К	<p>Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини- футбол.</p>	<p>Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладение техникой метания мяча с разбега, . Овладение техникой выполнения и приемами игры в мини-футбол</p>	<p>Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр</p>	<p>Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр</p>
9		<p>Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Бег 60 метров (учет). Спортивные игры: мини- футбол.</p>	Контр	<p>Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные</p>	<p>Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в</p>	<p>Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в про-</p>	<p>Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физиче-</p>

				<p>беговые и прыжковые упражнения. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов). Бег 60 метров на результат. Спортивные игры: мини футбол.</p>	<p>активно включены и в здоровый образ жизни. Овладение техникой метания мяча с разбега. Овладение техникой выполнения и приемами игры в мини-футбол</p>	<p>цессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр</p>	<p>ских качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении метаний и подвижных игр</p>
10		<p>Теоретические знания. Метание мяча. Равномерный бег. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры</p>	Контр	<p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Медленный бег 1000м. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег 4x5 0м. Развитие скоростной выносливости. Бег мальчики - 4x600м, девочки - 4x400м. Прием на оценку сгибания и разгибание рук в упоре лежа.</p>	<p>Уметь оказать первую доврачебную помощь при легких травмах. Овладение техникой сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие скоростной выносливости. Умение использовать игры в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Уметь применять ранее полученные знания, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения двигательных действий.</p>	<p>Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень или выполнение ВФСК ГТО. Владеть умением быстро проявлять скоростную выносливость. Формирование ответственного отношения к учению, саморазвитию</p>

БАСКЕТБОЛ 10 часов

11		<p>Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. История баскетбола. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра. Д/З. Приседание на одной ноге.</p>	Нов.	<p>Допинг. Здоровье и здоровый образ жизни. Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы (м), бросок мяча двумя руками от головы (д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Допинг. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры</p>	<p>Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол</p>	<p>Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры</p>
----	--	---	------	---	---	---	---

12		<p>Правила соревнований в баскетболе. Передвижение в стойке баскетболиста, остановка, ловли и передач мяча, бросков мяча. Учебная игра</p>	Нов.	<p>Официальные баскетбольные правила. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой, средней стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Ловля и передача мяча в тройках. Бросок мяча в корзину с пассивным противодействием. Учебная игра.</p>	<p>Овладение системой знаний по правилам соревнований в баскетболе. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре</p>	<p>Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры</p>
13		<p>Техника ведения мяча. Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча, остановка, бросок. Учебная игра</p>	По вт.	<p>Специальные ОРУ с мячом, Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча, два шага и бросок. Техника бросков</p>	<p>Овладеть основами технических действий в выполнении техники ведения мяча, техники бросков мяча, техника перемещений владения мячом. Овладеть правилами учебной игры и игровое задание 3:1</p>	<p>Уметь объяснять допущаемые ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности с предметами; уметь взаимодействовать со сверстниками и</p>	<p>Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности</p>

				мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра по правилам мини-баскетбол. Игровые задания 3:1		учителями	
14		Основные правила игры в баскетбол. Ведение мяча, бросок мяча. Тактика игры в баскетбол. Учебная игра. Д/ Прыжки через скакалку.	Контр	Основные правила игры в баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в движении в тройках. Игра по правилам и игровые задания 3:1, 3:2 Прием на оценку приседания на одной ноге.	Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Уметь определять понятия в баскетболе.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры.
15		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Ловля и передачи мяча, ведение мяча.	Контр	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Техника	Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий; Уметь определять по-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к самораз-

		Броски в кольцо. Учебная игра. История баскетбола		бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча, два шага и бросок. . Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1,3:2	технических действий в баскетболе. Уметь использовать, технические действия в игровых ситуациях.	нятия в баскетболе. Уметь выделять основной технический элемент в игровой ситуации с учётом индивидуальных особенностей.	витию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры
16		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра.	Пр.	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной и двумя руками с места с трех различных точек. Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1,3:2	Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях 3:1; 3:2	Уметь находить ошибки и исправлять их; уметь выполнять стойки и перемещения согласно задачам практического задания; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности
17		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Учебная игра	Контр	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с	Овладеть правилами соревнований в баскетболе. Овладеть основами технических	Уметь находить ошибки и исправлять их; уметь выполнять стойки и перемещения согласно задачам	Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношения друг к другу во время игры. Формировать комму-

				<p>пассивным сопротивлением (в парах, тройках, квадрате). Техника бросков мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски в кольцо с места с трёх различных точек (учет). Игра в баскетбол по правилам. Игровые задания 3:1,3:2</p>	<p>действий в баскетболе. Уметь использовать технические действия в игровых ситуациях 3:1; 3:2</p>	<p>практического задания; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания</p>	<p>никативные компетентности</p>
18.		<p>Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты</p>	<p>Пр. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, два шага и бросок.. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра</p>	<p>Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе.</p>	<p>Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учи-</p>	<p>Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеть стойками и перемещениями с учётом индивидуальных возможностей. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры. Знать и понимать терминологию и жесты в баскетболе</p>	

						теля	
19		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, два шага и бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра Прием на оценку подтягивания.	Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе.	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками; уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеть стойками и перемещениями с учётом индивидуальных возможностей. Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры. Знать и понимать терминологию и жесты в баскетболе
20		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр	Официальные правила по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, два шага и бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	Уметь использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формировать технику упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе.	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательного действия; уметь регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками;	Уметь управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; Знать правила соревнований и уметь их применять во время учебной игры. Знать и понимать терминологию и жесты в баскетболе

				Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра Прием на оценку прыжка через скакалку.		уметь оценивать выполнение двигательного действия при помощи учителя	
2 четверть Баскетбол 2 часа							
21		Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра	Пр.	Техника ведения мяча, два шага и бросок. Передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу со средней дистанции. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3; 5:5 на одну корзину.	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину, штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя, штрафной бросок. Умение применять полученные знания, умения и навыки в	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование коммуникативной компетенции
22		Технические упражнения с мячом в баскетболе Бросок по кольцу. Правила соревнований, терминология и жесты	Пр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, два шага и бросок. Бросок по кольцу со средней дистанции. Позиционное нападение 5:5. 2:2. Нападение быстрым прорывом (3:2). Развитие координационных способностей.	Умение правильно оценивать выполнение техники бросков. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Умение правильно оценивать выполнение бросков, подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	Умение управлять эмоциями в выполнении бросков; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и

				Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра			жестов в игре баскетболе
ГИМНАСТИКА 12 часов							
23		История развития гимнастики. Правила техники безопасности. Лазание по канату. Акробатика, упражнения на снарядах Строевые упражнения	Нов.	Техника безопасности на уроках гимнастики, страховка во время занятий. Строевые упражнения. Лазание по канату. Акробатика, упражнение на брусках (д). Упражнение на перекладине. Опорный прыжок (м). Акробатика. Развитие скоростно-силовых качеств - прыжки на скакалке на одной, двух ногах. Развитие физических качеств	Понимать роль техники безопасности на уроках гимнастики. Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладеть основами технических действий в акробатике, на спортивных снарядах. Формирование умений для развития основных физических качеств	Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия; уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками; уметь соотносить действия с планируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Знать правила поведения на занятиях гимнастикой. Освоить упражнения на спортивных снарядах
24		Строевые упражнения. Акробатика. Упражнение на снарядах. Развитие гибкости. Д\З. Отжимание.	Закр.	Комплекс упражнений современных оздоровительных систем коррекция осанки и телосложения. Строевые упражнения. Акробатика, упражнение на брусках (д). Упражнение на перекладине (м). Акробатика. Лазание	Понимать роль комплекса упражнений современных оздоровительных систем. Овладеть основами технических действий в акробатике, на спортивных снарядах. Формирование уме-	Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия; уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в со-	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Знать

				по канату. Висы и упоры. Развитие физических качеств	ний для развития основных физических качеств	трудничестве с учителем и сверстниками; уметь соотносить действия с планируемыми результатами	правила поведения на занятиях гимнастикой. Освоить упражнения на спортивных снарядах
25		Комплекс УГГ. ОРУ с оздоровительной направленностью. Строевые упражнения. Акробатические комбинации. Упражнение на снарядах. Развитие гибкости	Нов.	Строевые упражнения на месте и в движении. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (опорно-двигательного аппарата), коррекция осанки и телосложения. Акробатика (м, д), контроль, упражнение на брусьях (д), упражнение на перекладине (м) Лазание по канату. Развитие физических качеств	Освоить умения выполнять физические упражнения с оздоровительной направленностью. Понимать роль и значение физических упражнений и акробатических упражнений. Овладеть основами технических действий при выполнении акробатики, упражнений на брусьях и перекладине	Уметь соотносить полученные результаты в ходе урока гимнастики с планируемым результатом. Уметь выполнять требования техники безопасности; уметь организовать деятельность сверстников в процессе проведения состязаний в роли помощника учителя; уметь соотносить полученные результаты в ходе уроков гимнастики с планируемым результатом	Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности; планировать индивидуальный режим дня
26		Теоретические знания. Строевые упражнения. Упражнение на брусьях, опорный прыжок. Лазание по	Контр.	Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых,	Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладеть основами	Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач;	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к

		канату (учет). Д\З Приседание на одной ноге.		тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Упражнение на брусьях. Лазание по канату на результат.	технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях.	уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование цело-
27		Самонаблюдение и самоконтроль. Спорт и спортивная подготовка. Лазание по канату. Опорный прыжок. Выполнение ВФСК ГТО	Контр .	ОРУ, строевые упражнения; Самонаблюдение и самоконтроль. Упражнение для определения гибкости (наклон вперед). Упражнение для развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре, на результат. подтягивание из положения виса). Упражнение на брусьях (д), упражнение на перекладине (м)	Понимать роль и значение физической культуры в формировании физических качеств. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Уметь провести самооценку выполненных упражнений. Знать роль легкой атлетики для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО	Знать значимость выполнения ВФСК ГТО. Выполнить нормативы на соответствующую ступень ВФСК ГТО легкой атлетике
28		Контроль и наблюдение за своим здоровьем. Контроль за физической подготовленностью, физическим развитием. Строевые	Контр	Контроль за физической подготовленностью, физическим, развитием. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплекс ОРУ в парах.	Формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений в парах. Овладеть основами технических действий в	Уметь применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию

		упражнения. ОРУ в парах. Упражнение на брусьях. Опорный прыжок.		Упражнение на брусьях. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д) на результат.	выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусьях и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	на основе мотивации к обучению. Уметь быть дисциплинированным; ответственно относиться к выполнению заданий.
29		Роль гимнастики в гармоничном физическом развитии. Упражнения на брусьях (м), (д), Опорный прыжок. Лазание по канату	Совер.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Акробатическая комбинация. Упражнение на бревне (д). Упражнение на перекладине (ю). Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки на одной, двух ногах с максимальным выпрыгиванием вверх, продвижением вперед и на месте	Овладеть основами технических действий в упражнении на бревне и перекладине. Выполнить различные прыжковые упражнения	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе подвижных игр	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине, бревне; понимать роль гимнастики в
30		Перестроение. Упражнения на брусьях (м), (д), Опорный прыжок.	Контр.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, дроблением и	Овладеть основами технических действий в упражнении на	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать	Формирование ответственного отношения к учению, готовности

		Акробатика. Формирование силы, скоростно-силовых качеств. Лазание по канату		сведением. Развитие силовых способностей. Лазание по канату. Акробатическая комбинация. Упражнение на бревне (д). Упражнение на перекладине (ю). Упражнение для развития силы подтягивание на результат.	бревне и перекладине. Выполнить различные прыжковые упражнения	ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе подвижных игр	и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине, бревне; понимать роль гимнастики в
31		История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Акробатическая комбинация. Упражнение на бревне и перекладине. Прыжки через скакалку	Контр.	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Оценить опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Акробатическая комбинация (оценить). Упражнение на бревне (д). Упражнение на перекладине (ю).	Овладеть комплексом адаптивной физической культуры. Овладеть основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на снарядах. Выполнить различные прыжковые упражнения	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками в процессе подвижных игр	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Уметь выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине, бревне; понимать роль гимнастики в гармоничном

							физическом развитии человека; повышать уровень личной физической подготовленности
32		Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д). Комбинация на бревне (д). Комбинация на перекладине. Развитие координационных способностей	Совер.	Упражнения для самостоятельной тренировки в парах. Строевые упражнения. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок боком с поворотом на 90 градусов». Комбинация на бревне (д). Комбинация на перекладине.	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на бревне; правильно использовать ОРУ для коррекции осанки.	Умение применять по полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений на брусьях, бревне и прыжках; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; умение преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
33		ОРУ. Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату. Организация и планирование самостоятельных	Контр	Самостоятельные занятия. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Контроль за индивидуальным	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий по развитию физических	Умение работать индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и

		занятий по развитию физических качеств		физическим развитием. Отдельные акробатические упражнения, переворот боком, упражнение «мост», стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед. Упражнение на бревне (д) (оценить). Упражнение на перекладине (ю) (оценить).	качеств. Оценивание упражнений на бревне и перекладине. Умение выполнять различные прыжковые упражнения наместе и в движении.		самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности
34		Акробатическая комбинация. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике.	Компл+ контр	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Прикладная физическая подготовка. Приседание на одной ноге.	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Овладение основами технических действий в выполнении полосы препятствий	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Умение определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений.

3 ЧЕТВЕРТЬ ВОЛЕЙБОЛ 9 часов

35		Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе. Передача мяча сверху двумя руками. Д/З. Прыжок в длину с места.	Нов.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Учебная игра	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе
36		Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Передача во встречных колоннах.	Закр.	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху	Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре. Нарушения осанки	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку

				двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Учебная игра			
37		Технические действия в волейболе. Передачи и приемы мяча.	Закр.	Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Учебная игра	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе
38		Технические действия в волейболе Передача мяча двумя руками через сетку в парах (учет). Приемы мяча в волейболе. Нижняя прямая подача.	Контр	Повторить технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку оценить. Прием снизу двумя руками в парах, в кругу. Техника выполнения нижняя и верхняя прямая	Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре. Нарушения осанки	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку

				подача. Учебная игра			
39		Технические действия в волейболе. Передачи мяча и прием мяча. Подача. Прыжок в длину с места (учет)	Контр.	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу двумя руками в парах, кругу. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра Прием на оценку прыжка в длину с места.	Овладение основами технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Использование правил соревнований в учебной игре. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
40		Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча. Приемы мяча снизу двумя руками (учет). Подача. Учебная игра. Развитие физических качеств. Д/З. Отжимание.	Контр	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача. Прием мяча, снизу двумя. Прием мяча отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение	Владение способами спортивной деятельности: участвовать в учебной игре. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к

				Развитие координационных способностей	игре	способами контроля за физическими нагрузками	саморазвитию и самообразованию
41		Передача мяча, прием мяча. Пподача. Учебная игра. Развитие физических качеств	Нов.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Владение способами спортивной деятельности: участвовать в учебной игре. Формирование ответственного отношения кучению, готовности и способности обучаю- щихся к саморазвитию и самообразованию
42		Технические действия в волейболе. Приемы и передачи мяча. Нижняя прямая подача. Развитие ловкости Пресс (учет).	Контр	ОРУ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Прием мяча отраженного сеткой. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости	Овладение правилами соревнований в волейболе. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Владение техническими приемами и действиями в волейболе	Владение умениями оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёром во время учебной деятельности.

				Пресс оценит.			Формировать коммуникативные компетентности во время игры
43		Технические приемы в волейболе. Приемы и передачи мяча. Нижняя прямая подач (учет).	Контр.	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача (оценить). Приём мяча с подач. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол	Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами	Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять передачи, подачи, приемы согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и тренировочной направленности. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры. Формировать коммуникативные компетентности

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 9 часов.

44		Соблюдение правил техники безопасности, профилактика травматизма на занятиях лыжным спортом. Повторение техники попеременного двухшажного хода. Торможение. Спуски	Нов.	Техника безопасности при занятии лыжным спортом, Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Виды снежного покрова. Попеременный двухшажный ход.	Соблюдать правила техники безопасности; профилактика травматизма при занятии лыжным спортом. Понимать понятия	Уметь определять цели обучения, формулировать задачи на занятиях лыжной подготовкой; уметь определять форму одежды, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой; уметь взаимодействовать со сверстниками и	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения дистанции, спусков и подъёмов. Знать правила пове-
----	--	--	------	--	---	---	--

		и подъемы.		<p>Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Ускорение отрезков мальчики -2х50 м, девочки - 2х40 м.</p> <p>Спуски, торможение «плугом», подъем «елочкой».</p> <p>Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 3 км, девочки -2 км</p>	<p>«лыжный спорт», ' «лыжная подготовка»;</p> <p>подбирать одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Овладевать основами технических действий в выполнении имитационных упражнений и прохождение дистанции</p>	<p>учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения</p>	<p>дения на уроках лыжной подготовки ;знать санитарно-гигиенические нормы на занятиях лыжной подготовкой; уметь вести диалог со сверстниками и учителем; уметь выполнять правила оказания доврачебной помощи при обморожении</p>
45		<p>История лыжного спорта. Техника попеременного 2-хшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции</p>	Нов,	<p>Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.<i>Лыжные</i> мази. Парафин.</p> <p>Смазка лыж (теоретические сведения и показ).</p> <p>Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p>	<p>Овладевать системой знаний о лыжном спорте.</p> <p>Овладевать основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов</p>	<p>Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильными вариантами решения задач</p>	<p>Формировать ответственное отношение к учению. Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь выполнять попеременный двухшажный ход.</p>

				Ускорение отрезков мальчики - 2х50 м, девочки - 2х40 м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». «елочкой».			
46		Медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода. Техника одновременно одношажного хода..Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Закр	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Обучение технике одновременно одношажного хода (стартовый вариант). Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 4 км; девочки - 3 км. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, низкой стойке. Торможение «плугом»	Овладевать основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владеть техникой одновременно одношажного хода.	Уметь самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике одновременного одношажного хода. Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и способы их исправления	Формировать ответственное отношение к учению. Владеть стойками и передвижениями с учётом индивидуальных возможностей; уметь выполнять лыжные ходы спуски и подъёмы
47		Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного двухшажного хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Совер	Травила соревнований по лыжным гонкам при занятии лыжным спортом. Повременный двухшажный ход, техника одновременно одношажного хода.	Овладеть системой знаний о правилах соревнований в лыжном спорте. Владеть основами технических	Уметь характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске: уметь контро-	Знать официальные правила проведения соревнований по лыжному спорту. Использовать самооценку на основе критериев успешной

				<p>Дистанция 2-2,5 км на скорость. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой. Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, низкой стойке. Торможение «шлугом»</p>	<p>действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок</p>	<p>ликовать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности</p>	<p>деятельности; проходить дистанцию до 2,5 км, используя лыжные ходы</p>
48		<p>Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Попеременно двухшажный ход (учет). Круговая эстафета. Спуски и подъёмы</p>	Контр	<p>Попеременно двухшажный ход оценить. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 300 м x 4 раза. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Торможение. Повороты. Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м)</p>	<p>Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления</p>	<p>Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач</p>	<p>Использование самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия</p>
49		<p>Равномерное передвижение</p>	Контр.	<p>Оказание помощи при обморожении и</p>	<p>Овладение теоретическими</p>	<p>Умение определять ошибки в технике вы-</p>	<p>Использование самооценки на</p>

		на лыжах дистанции. Одновременный одношажный ход Спуски в основной стойке (учет). Подъёмы		травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода. Повторение техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Спуск в основной стойке (оценить).	знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	полнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия
50		Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Спуски и подъемы. Эстафета.	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Подъем «елочкой». Торможение. Эстафета по кругу с этапом 200 метров.	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулирование физической

					нагрузок		
51		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Одновременно одношажный ход.	Контр	Совершенствование одновременно одношажного хода. Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики - 5км; девочки - 3 км. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам
52		Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Горная часть. Спуски и подъёмы (оценить)	Контр	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой» (оценить).	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулирование

					воздействие на организм посредством физических нагрузок		физической
53		Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Горная часть. Спуски и подъёмы.	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой» (оценить).	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения в	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения на лыжах; регулирование физической
54		Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Горная часть. Спуски и подъёмы.	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Горная часть. Спуск в низкой стойке,	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на орга-	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением, соблюдая технику безопасности и правила передвижения

				подъём «ёлочкой» (оценить).	низ посредством физических нагрузок	в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать свои достижения	на лыжах; регулирование физической
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14 часов							
55		Теоретические знания. Прыжок в высоту способом «перешагиванием». Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности	Нов.	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту способом «перешагиванием». Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Упражнения с набивными мячами массой 1- 2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 3-х шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и	Понимание роли и значения техники безопасности при выполнении прыжка в высоту. Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе выполнения беговых упражнений. Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; умение ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами. Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках

				самоконтроль			
56		Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	Закр.	Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль. Прыжок в длину с места (оценить).	Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции. Умение выполнять прыжок с разбега. Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
57		Техника прыжка в высоту. Развитие физических качеств. Плавание теория.	Пр.	Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Бег в медленном темпе до 4,5 мин, с ускорением	Знать историю развития плавания. Владение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания» с разбега, прыж-	Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения	Формирование ответственного отношения к учению. Владеть умением выполнять специальные

				10-12 м. (3-4 раза). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Технику прыжка в высоту способом «перешагивания». С 7-9 шагов разбега. Прыжки со скакалкой: мальчики - 2 мин, девочки - 1.5 мин.	ковыми упражнениями. Эстафетный бег. Развивать физические качества. Освоение умением подбирать упражнения для плавания.	прыжка в высоту; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения круговой эстафеты	беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»
58		Прыжок в высоту на результат. Развитие физических качеств. Специальная разминка для прыжков	Контр.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Самостоятельная разминка для прыжка. Оценить на результат прыжок в высоту способом «перешагивания». Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой	Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений	Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание». Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных качеств
59		Плавание теория. Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег	Нов.	История развития плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Техника бега с низкого старта с	Овладение основами технических действий в выполнении низкого старта, бега с низкого старта,	Умение выполнять технику низкого старта, бег с низкого старта, умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения	Умение применять технику низкого старта во время бега на короткие дистанции.

				колодок, бег с ускорением (30х3). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег с максимальной скоростью 60м. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости.	Развивать физические качества (выносливость) и скоростные качества	техники беговых упражнений	
60		Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Развитие силовых качеств.	Закрп	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность. Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60х 3. Развитие силы. Отжимание оценить.	Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей.	Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе урока.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
61		Низкий старт. Бег 800, 1000м Бег 60 метров. Метание мяча на дальность. Спортивные игры: технические приёмы и	Закр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику низкого старта; техника бега по дистанции;	Владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, линейной эстафете. Использовать техни-	Уметь владеть основами технических действий в выполнении бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игро-	Формировать ответственное отношение к учению. Формировать коммуникативные компетентности во

		<p>тактические действия в мини-футболе.</p>		<p>способствовать развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения - семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, беговые движения руками на месте в различном темпе, бег с захлестыванием голени назад, бег в «упряжке» с высокого старта. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30 м. х 3. Линейная эстафета. Бег или бег в чередовании с ходьбой 800-1000 м. Технические приёмы и тактические действия в мини- футболе.</p>	<p>ческие действия в игровых формах - футболе .</p>	<p>вых формах – футболе.</p>	<p>время игры. Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. Уметь выполнять круговую эстафету, специальные беговые упражнения</p>
62		<p>Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча. Туризм.</p>	Контр	<p>Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры:</p>	<p>Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе</p>	<p>Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и под-</p>	<p>Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное,</p>

				футбол. Туристические навыки в походе. Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе.		готовке норм комплекса ВФСК ГТО	уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
63		Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Бег 60 метров. Спортивные игры.	Контр	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность. Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60х3. Развитие силы и выносливости. Футбол: остановка мяча (оценить).	Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей.	Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
64		Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Бег 60 метров. Спортивные игры. Футбол.	Закр.	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность. Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60х3. Развитие силы и выносливости. Футбол: Комбинация из освоенных	Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей.	Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения

				элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. остановка мяча.			
65		Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Бег 60 метров. Спортивные игры. Футбол.	Контр	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность (оценить). Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60х3. Развитие силы и выносливости. Футбол: Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение с изменением позиции игроков.	Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей.	Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игры футбол.	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
66		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м.	Контр	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техниче-	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК

		Метание мяча		метания. Бег 2000м. (оценить) Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: футбол	скими действиями и приемами в футболе.	свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и под- готовке норм комплек- са ВФСК ГТО	ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
67		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 60 м. Метание мяча	Контр	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 60 м. Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: футбол. Удары по воротам катящегося мяча (оценить).	Расширение опыта организации и мони- торинга физической подготовленности. Овладение техниче- скими действиями и приемами в футболе.	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длин- ные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и под- готовке норм комплек- са ВФСК ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
68		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 60 м. Метание мяча Плавание. Виды плавания .ТБ на воде.	Контр	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 60 м (оценить). Метание мяча весом 150г (м). Правила техники безопасности при	Расширение опыта организации и мони- торинга физической подготовленности. .	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длин- ные дистанции; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и под- готовке норм комплек-	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и

				занятиях плаванием. Возникновение плавания.		са ВФСК ГТО	доброжелательное отношение друг к другу во время игры
--	--	--	--	---	--	-------------	--

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Львовская школа №4 Городского округа Подольск

«Утверждаю»
 Директор МОУ Львовская школа №4
 _____ Е.И. Рассказова
 31.08. 2016г.

**Рабочая программа
 учебного предмета
 «Физическая культура»
 (базовый уровень)
 6 «А», 6 «Б», 6 «В» классы**

Составитель:
Цвирко Раиса Владимировна,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5классе

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Основы знаний по физической культуре	В процессе

		урока
2.	Тема «Спортивные игры» (16час): «Баскетбол», «Волейбол»	6 10
3.	Гимнастика с основами акробатики	12
4.	Легкая атлетика	22
5.	Лыжная подготовка	18
	Итого	68

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении

необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учащиеся должны демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	10,0	10,6	10,8	10,4	10,8	11,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	200	165	145	190	155	135
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	10,30			14,00		
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	6	2	16	9	5
Силовые	Подтягивание, количество раз	7	4	1	20	11	4

Формирование УУД

№	Раздел (содержание)	Учебные действия	Универсальные учебные действия
1.	Спортивные игры	Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и	Личностные УУД Ценностно-смысловая ориентация учащихся, - Действие смыслообразования, - Нравственно-этическое

		командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации	оценивание Коммуникативные УУД - Умение выражать свои мысли, - Разрешение конфликтов, постановка вопросов. - Управление поведением партнера: контроль, коррекция. - Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. - Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.
2	Гимнастика с элементами Акробатики. (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; лазание и акробатические упражнения).	Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении упражнений; Выполнять перестроения в строю; Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Регулятивные УУД - Целеполагание, - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения. - Контроль в форме сличения с эталоном. - Планирование промежуточных целей с учетом результата.
3	Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки).	Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.	Познавательные универсальные действия: Общеучебные: - Умение структурировать знания, - Выделение и формулирование учебной цели. - Поиск и выделение необходимой информации - Анализ объектов; - Синтез, как составление целого из частей - Классификация объектов
4	Лыжная подготовка. (простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе; Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них;	

	строевые приемы с лыжами).	Владеть способами поворотов на лыжах; Совершенствовать навыки взаимопомощии взаимодействия с одноклассниками; Применять простейшие правила обращения с лыжами; Выполнять основные строевые приемы с лыжами.	
--	----------------------------	--	--

Календарно-тематическое планирование 5 класс

Основное содержание (темные проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
Легкая атлетика (12 часов)				
Инструктаж. Ознакомление с техникой бега с техникой бега в течение времени физической подготовки, обучение технике высокого старта, бег с высокого разгона	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация этическая ориентация –умение выбирать ситуации
Изучение техники высокого старта. Бег по дистанции (40-50.м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50.м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование– адекватная мотивация (социальная, внешняя)

Основное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
...не скоростных	Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	К: планирование учебного сотрудничества -задавать вопросы, обращаться за помощью.	
...мление с техникой а в длину с 7-9 Подбор разбега, вание. мление с техникой а мяча в тальную и альную цель (1 -10 м, ологией прыжков	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	Применяют прыжковые упражнения.	Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества –задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение – осознание ответственности, готовность следовать нормам здорового образа жизни.
...ение техники а в длину с 7-9 Подбор разбега, вание. ение техники а мяча в тальную и альную цель (1 -10 м, проведение ванию.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Смыслообразование– самооценка деятельности. Нравственно-этические ориентиры.

Основное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
оскоростно-силовых качеств. Терминология метания.				
ение техники а в длину с 7-9 метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Участие в соревнованиях.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Нравственно-этическая ориентация
ение прыжка в длину с 7-9 шагов на заданное расстояние. Участие в соревнованиях.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданную дальность. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в метании.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Р: целеполагание-преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Самоопределение – осознание ответственности, готовность следовать нормам здорового образа жизни
выполняют бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Проведение соревнований по бегу	Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество слушать учителя, вести диалог,	Самоопределение – осознание своей роли в обществе. Нравственно-этическая ориентация уважение к истории и культуре других народов

Основное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
	выносливости.	сокращений.	строить монологические высказывания	
выполняют бег 1000 м на дистанции. Мальчики: 3.30; 6.00. Девочки: 4.00; 6.20. Знакомиться с основными показателями физического развития.	Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Ознакомиться с основными показателями физического развития.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная самооценка; <i>этическая ориентация</i> – умение извлекать教训 из спорных ситуаций
выполняют бег по дистанции. Подвижные игры выполняют развитие выносливости	Выполняют бег по дистанции. Подвижные игры Развитие выносливости	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей роли; <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважение к истории и культуре других народов
Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)				
Знакомство с основами техники ведения мяча в баскетболе. Стойки и движения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча в высокой стойке на месте. Ведение мяча двумя руками от груди в высокой стойке на месте.	Стойки и движения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	Р: <i>планирование:</i> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: <i>общеучебные:</i> узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение – готовность следовать моральным нормам

Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
	Предметные	Метапредметные УУД	
Ведение мяча. Сочетание ведения и броска. Правила игры в мини-баскетбол.	Ведение мяча. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.		
Стойки и передвижения игрока, ведение мяча в средней стойке на месте, передача мяча двумя шагами, от груди в движении.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p>Р: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> – использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.</p>
Сочетание ведения мяча и броска. Правила игры в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в мини-баскетбол.	Сочетание приемов ведения мяча и броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в мини-баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p>Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме; <i>коррекция</i> – вносить необходимые изменения и дополнения. П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность</p>

Основное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
ностей.	баскетбол.			
ение стойки и движений игрока, вки двумя шагами, ни мяча двумя от груди в ии, сочетания в ведении, ни, броска, правил баскетбол. мини-баскетбол. е национальных ностей.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	Р: <i>целесолагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. П: <i>общеучебные</i> -выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> в разных ситуациях
ение стоек и движений игрока, и мяча в средней на месте, вки двумя шагами, ни мяча двумя и от груди в ии, сочета-ния в, правил игры в бол. Проведение ования по анию туловища	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	<i>Самоопределение</i> самостоятельности <i>Смыслообразова-ние:</i> самооценка н деятельности

Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
	Предметные	Метапредметные УУД	
<p>Стойки и передвижения игрока, ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча с передачей двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 x 2, 3 x 3). Развитие национальных особенностей.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p><i>Р: коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. <i>П: обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К: инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог</p>	<p><i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация (социальная, учебно-познавательная)</p>

Основное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
Играть со стойками передвижения передачей мяча двумя руками в паре над собой, прием мяча снизу двумя руками в парах, с учетом безопасности волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Организовывать совместные занятия. Определять уровень скоростно-силовых способностей.
Играть со стойками передвижения игрока, прием мяча сверху двумя руками в парах над собой, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> умение не создавать конфликтных ситуаций.
Играть со стойками передвижения игрока, прием мяча сверху двумя руками в парах в зоне, над собой и прием мяча снизу	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка успешной учебной деятельности

Основное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
двумя руками в парах зону, нижнюю подачу мяча.	зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Ниж- няя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			
контроль мяча двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах тройках и через сетку, прямую подачу провести эстафеты.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Осуществлять судейство игры. Демонстриро-вать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание	Развитие мотивов учебной деятельности учения
контроль мяча двумя руками в парах, тройках зону и в зоне, через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне, через зону,	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного</i> <i>сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – готовность и сп

Основное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
по прямую подачу провести эстафеты, по упрощенным правилам.	снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			
провести передачи мяча двумя руками в парах, тройках в зоне, через зону и в зоне, через зону, прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне, через зону, нижнюю подачу мяча, провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<p>Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.</p> <p>П: информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы.</p> <p>К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию</p>	Нравственно-этическая ориентация умение не создавать конфликтных ситуаций
Гимнастика (12 часов)				
Строевой шаг, смена положения и смыкание на месте, ОРУ на месте с предметом, вис лежа, вис сев (д.).	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.	<p>Р: целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>П: общеучебные – осознанно строить сообщения в устной форме.</p> <p>К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения</p>	Самоопределение – начальные навыки постановки задач

Основное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
Подъем ног в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить шаг, схождение и смыкание ног, ОРУ на месте без предметов	без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – принятие образа
Выполнение строевой шаг, схождение и смыкание ног, подъем ног в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – принятие образа
Повторение техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Повторение техники выполнения упражнений. Поворотом в упор сед ноги врозь (м.). Вис присев	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном. П. - умение структурировать знания, К. - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	Развитие навыков сотрудничества, создавать конфликты и находить в

Основное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
	способностей.			
Прыжок ноги козел в ширину, (100-110 см).ОРУ в паре.	Разучить: прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие мотивов учебной деятельности; - развитие самостоятельности и личностных представлений о нравственных нормах
Выполнение прыжка ноги врозь. Строевые упражнения. Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Выполнение прыжка ноги врозь . Строевые упражнения. Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Уметь демонстрировать выполнение . Строевые упражнения прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	Р. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование установки на бережное отношение к себе, самостоятельности и личной ответственности
Акробатика. Лазание. (6 часов).				
Прыжки кувырки вперед, стойка на лопатках. Составление комбинации. Два кувырка слитно. ОРУ с мячом.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование– самооценка на основе учебной деятельности.

Видное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
	Развитие координационных способностей.			
Свернуть вперед два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Совершенство-вать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию
Свернуть вперед два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.
Свернуть вперед два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений,	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Основное содержание темы (проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
не национальныхностей.	разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	собственное поведение и поведение окружающих	
нение комбинации ченных элементов. нение комбинации мячом. Лазание по в два приема.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей.
ься выполнять два а вперед слитно. предметом. Лазание по канату в три на расстояние.	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметом. Лазание по канату в три приема на расстояние.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование– самооценка на основе учебной деятельности.
Знания о физической культуре				
миться с	Правила	Изучают историю лыж-	Р.-определять наиболее эффективные способы	Развитие самостоятельности и личностных качеств.

Основное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
правилами поведения на лыжной трассе, правилами поведения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями	соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке.	ножного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	представлений о нравственных нормах
Лыжная подготовка (18 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы.				
выполнять повороты в лыжном движении. Попеременный двухшажный ход. Пройти дистанцию 2 км - с постоянной скоростью.	Повороты в лыжном движении. Попеременный двухшажный ход. Пройти дистанцию 2 км - с постоянной скоростью.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества, умение создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
техники выполнения попеременного двухшажного хода. Выполнять повороты в лыжном движении. Пройти дистанцию 2 км постоянно 1 км со	Попеременный двухшажный ход. Пройти дистанцию 2 км (переменно 1 км со средней + 1 км равномерно.) Развитие скоростной	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личностных представлений о нравственных нормах

Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
	Предметные	Метапредметные УУД	
Выносливости.	возможностей организма.		
Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности
Техника одновременного одношажного хода и одновременного двухшажного хода. Дистанцию 2 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личностных представлений о нравственных нормах
Повороты переступанием в движении. Одновременный одношажный и бесшажный ходы.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Спуски и подъемы в средней стойке. Подъем «елочкой». Повороты переступанием	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между	Развитие самостоятельности и личностных представлений о нравственных нормах

Основное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
вении.	движении.	физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	
дистанцию 1 км результат. Повторить спуски и подъемы, «елочкой».	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности
торможение и упором, технику спускающего шага в гору.	Торможение и поворот упором. Техника скользящего шага в гору. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личностных представлений о нравственных нормах
спуски и подъемы, торможение и упором.	Торможение и поворот упором. Техники скользящего шага в гору. Подъем «елочкой».	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
оценивать	Спуски и подъемы.	Описывают технику	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха	Развитие самостоятельности и личностных представлений о нравственных нормах

Основное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
у спусков и подъёмов. Повторить торможение и поворот упором.	Торможение и поворот упором.	изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	представлений о нравственных нормах
прохождение дистанции 2 км за определённое время. Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 2 км за определённое время. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирования представлений о нравственных нормах
повторение скоростной выносливости: повторные спуски и подъемы, торможение и поворот упором.	Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личностных представлений о нравственных нормах
прохождение дистанцию 3 км за определённое время средней скоростью. Развитие скоростной выносливости. Провести эстафету	Дистанция 3 км со средней скоростью. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Знания о физической культуре				
рекомендации по	Самонаблюдение.	Овладение умениями	Р. - овладение способностью принимать и сохранять	Развитие мотивов учебной деятельности

Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
	Предметные	Метапредметные УУД	
Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по параметрам длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, стопе.	организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний заряд, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	учения

Коньковый ход (2 часа)

Техника конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 500 м	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личностных представлений о нравственных нормах
Мастерство конькового хода. Развитие скоростной выносливости	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Знания о физической культуре

Основное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
Знакомиться с видами контроля, измерением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия)	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества, умения создавать конфликты и находить в них выход
Волейбол (10часов)				
Изучать приемы приема мяча двумя руками в зоне и через зону. Изучать стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов	Развитие этических качеств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания
Изучать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личностных представлений о нравственных нормах
Изучать техники передачи мяча сверху двумя	Оценка техники передачи мяча	Овладение основами технических действий,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	Развитие мотивов учебной деятельности и умения учиться

Основное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
в парах. Исполнение прямой подачи мяча в заданную зону.	сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра.	приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
Исполнение мяча снизу двумя руками после подачи. Игра оцененным мячом	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личностных представлений о нравственных нормах
Исполнение нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по основным правилам.	Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное	Развитие навыков сотрудничества, умения создавать конфликты и находить в них выход

Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
	Предметные	Метапредметные УУД	
подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		поведение и поведение окружающих	
техники приема мяча снизу двумя руками. Разучить позиционное нападение (6-0).	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
Баскетбол (6часов).			
техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ведения	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
техники ведения мяча двумя руками от головы в движении	Передача мяча двумя руками от головы в парах.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и

Видное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
Игра (2 х 2, 3 х 3).	Игра (2 х 2, 3 х 3). Развитие координационных способностей.	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	
Умение владеть приемами ведения мяча, остановки, Игра (2 х 2. 3 х 3)	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2 х 2. 3 х 1). Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности;	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личностных представлений о нравственных нормах
Умение владеть ведением мяча, броском одной рукой от плеча остановки.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения создавать конфликты и находить в них выход

Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
	Предметные	Метапредметные УУД	
движении.			
Передать мяч двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности;	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие этических качеств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания.
Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личностных представлений о нравственных нормах.
Волейбол (6 часов).			
Стойки и передвижения игрока. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения

Основное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
	Игра по упрощенным правилам.			
Комбинации из разных элементов в парах. Повторить по прямую подачу	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личностных представлений о нравственных нормах
Освоить технику подачи мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Освоить технику нижней подачи мяча. Провести игру по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие этических качеств, доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания сверстникам

Видное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		интересов сторон и сотрудничества	
Комбинации из различных элементов передвижений в стойке, прыжки, ускорения). Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из изученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Прием мяча снизу после подачи.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личностных представлений о нравственных нормах
Осуществлять передачу мяча сверху двумя руками в парах и через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения

Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты			
	Предметные	Метапредметные УУД		
Баскетбол (7 часов)				
Овладение техникой броска мяча правой рукой, бросок мяча от плеча после остановки. Ведение мяча позиционное нападение (5:0).	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности, этическая ориентация –умение выбирать оптимальные способы поведения в различных ситуациях
Овладение техникой броска мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
Овладение техникой броска мяча от плеча после остановки.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча от плеча после остановки.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.-	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
	Предметные	Метапредметные УУД	
ти тестирование - вание туловища.	мячас пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности	определять наиболее эффективные способы достиже- ния результата; К.-осуществ-лять взаимный контроль в сов- местной деятельности, адекват-но оценивать собственное пове-дение и поведение окружающих
енство-вать ни мяча в тройках ении со сменой Провести вание - прыжок в с места.	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной дея- тельности, адекватно оценивать собственное поведение и пове-дение окружающих; П.- владение основами самоконт-роля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты
ть позиционное ние через Провести вание - вание.	Стойки и передвижения игрока. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не- успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред- метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение

Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты			
	Предметные	Метапредметные УУД		
заслон. Развитие координационных способностей.				
техники передачи мяча в тройках в движении со сменой	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности
нападение быстрым прорывом (2 х 1) вести тестирование мяча вперед, стоя	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Бросок двумя руками от головы после остановки. Нападение быстрым прорывом (2 х 1).	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности, этическая ориентация – умение выбирать этичные ситуации
Знания о физической культуре				
способны составлять и выполнять комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы,	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности, этическая ориентация – умение выбирать этичные ситуации (социальная, внешняя)

Основное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
	развития гибкости и координации движений	зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)	обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	
Легкая атлетика (10 часов). Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5 часов).				
Описание техники го старта. Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты линейные. Упражнения скоростных качеств. Измерение результатов.	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30 м.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей
Описание техники го старта. Планирование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, упражнения на палочки. Упражнения из различных ситуаций.	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50 м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности; этическая ориентация – умение выбирать этичные ситуации

Основное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
	положений.			
знание техники высокого старта. Планирование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетные упражнения, на палочки. Упражнения из различных положений. Проведение соревнования по бегу 30м	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование – адекватная мотивация (социальная, внешняя)
знание техники высокого старта. Планирование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетные упражнения, на палочки. Упражнения из различных положений.	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками без создания конфликтов и находить в ситуациях сотрудничества взаимовыгодные решения
результата по бегу (60м). Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Бег (60м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

Основное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
	ственных качеств.			
Прыжок в высоту. Метание малого мяча. (5 часов).				
<p>владеть техникой прыжка в высоту (7-9 шагов разбега) способом «перешагивание».</p> <p>Подбор разбега и отталкивание.</p> <p>Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.</p>	<p>Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Подбор разбега и отталкивание.</p> <p>Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту.</p>	<p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p>Р: <i>целеполагание</i>-преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	<p><i>Самоопределение</i> – осознание ответственности, готовность следовать нормам здорового образа жизни.</p>
<p>владеть техникой метания теннисного мяча (3-5 шагов) на дальность.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Правила соревнований в метании</p>	<p>Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ.</p>	<p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей</p>	<p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания</p>	<p><i>Самоопределение</i> – осознание своей ответственности, <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – ориентация на ценности и нормы культуры других народов</p>

Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
	Предметные	Метапредметные УУД	
Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча.	основных систем организма		
техники метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная этическая ориентация – умение извлекать уроки из спорных ситуаций
техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Р: целеполагание -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные осознанно строить сообщения в устной форме. К: взаимодействующие - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности, готовность следовать нормам здорового образа жизни

Видное содержание (тематические проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
		Предметные	Метапредметные УУД	
	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	возможностей основных систем организма		
ти соревнования в легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебник:

Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Пособие для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М., 2001.

- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -. , 2003.

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
- <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
- <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
- <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи - хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;

- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Львовская средняя общеобразовательная школа №4
Городского округа Подольск**

**«Утверждаю»
Директор МОУ Львовская школа №4
_____ Рассказова Е.И.
31.08. 2018г.**

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
(базовый уровень)
5 классы**

Составитель:
Морозова Виктория Михайловна,
учитель физической культуры

2018-2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

(В. И. Лях, А. А. Зданевич М.:Просвещение, 2010г.).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На преподавание в 6 классе отводится 69 часов в год (2 часа в неделю).

Планирование учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.	Гимнастика с элементами акробатики	12
2.	Легкая атлетика	22
3.	Лыжная подготовка	18
4.	Спортивные игры (волейбол)	10
5.	Баскетбол	6
	Итого	68

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Количество контрольных уроков

Учащиеся должны продемонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	10,2	10,8	11,4	10,4	10,9	11,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	195	160	140	185	150	130

Выносливость	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	6	2	15	8	4
Силовые	Подтягивание, количество раз	6	4	1	19	10	4

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Требования к результату
Легкая атлетика (12часов)					
1.	Высокий старт	01.09		Высокий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
2	Стартовый разгон	7.09		Стартовый разгон, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
3	Низкий старт	8.09		Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, Эстафета	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
4	Бег 60 метров	14.09		Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
5	Прыжок в длину с разбега	15.09		Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
6.	Прыжок в длину с	21.09		Специальные беговые упражнения.	Личностные результаты: Владение навыками

	разбега			Развитие скоростно-силовых качеств	выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
7	Метание малого мяча.Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра	22.09		Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. Удары внешней и внутренней стороной стопы. Игра в мини-футбол Удары серединой и внутренней частью подъёма ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
8	Метание малого мяча. Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов	28.09		Метание мяча на дальность .ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
9	Прыжок в высоту. История Олимпийских игр	29.09		Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега. ОРУ.Мифы и легенды о появлении ОИ. Виды состязаний в древности. Возрождение ОИ. Принципы олимпизма Идеалы и символика ОИ.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

10	Прыжок в высоту. Стойки перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра	5.10		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология футбола Основные правила игры в футбол. Передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных качеств	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
11	Бег на длинные дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств			Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.Остановка мяча передней частью подъёма, подошвой	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
12	Бег на длинные и средние дистанции.			Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Вредные привычки. Закаливание. Режим дня.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
Гимнастика (12 часов)					
19	Висы. Строевые упражнения	9.11		Инструктаж по ТБ .ОРУ в движении. Строевой шаг. Построение в шеренгу ,колонну. Перестроения в шеренгах и колоннах.Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
20	Вис согнувшись,	9.11		Передвижения строем ,смыкания и	Личностные результаты: Владение навыками

	вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Упражнение на равновесие			размыкание строя. Развитие координационных способностей	выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
20	Строевые упражнения. Подтягивание в висе.	10.11		Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
21	Акробатическая комбинация . Организация здорового образа жизни	16.11		Акробатика..Кувырок вперед и назад ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Понятие «здоровье».Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья. Вредные привычки. Закаливание. Режим дня.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
22	Упражнение на равновесие	17.11		Стойка на голове.. Мост из положения стоя . Эстафеты . ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
25	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	30.11		Опорный прыжок. Висы и упоры Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

26	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения. Организация здорового образа жизни.	1.12		Опорный прыжок. Висы и упоры Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья. Вредные привычки. Закаливание. Режим дня.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
27	Перестроения. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг Развитие силовых качеств.	7.12		ОРУ. Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
28	Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на гибкость	8.12		Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
29	Выполнение комбинации из разученных элементов. Строевые упражнения	14.12		Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
30	Оценка техники выполнения каната в три приема	15.12		Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами. Эстафеты. Развитие координационных способностей	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
Лыжная подготовка (18 часов). Классические ходы. Спуски и подъемы.					
33	Попеременный двушажный ход. Повороты в			Повторить повороты в движении. Попеременный двушажный ход. Пройти дистанцию 2 км - с	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать

	движении.			равномерной скоростью.	физические упражнения по их функциональной направленности
34	Повороты переступанием в движении. Оценка выполнения техники попеременного			Повторить повороты переступанием в движении. Оценка выполнения техники попеременного двушажного хода. Развитие скоростной выносливости	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
35	Одновременный одношажный и бесшажный ходы.			Совершенствовать технику одновременного одношажного и бесшажного ходов. Дистанцию 2 км	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
36	Одновременный двушажный ход			Разучить спуски и подъемы в средней стойке, подъем «елочкой». Повторить повороты переступанием в движении.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
37	Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу.			Пройти дистанцию 1 км на результат. Повторить спуски и подъемы, подъем «елочкой».	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
38	Спуски и подъемы на склонах. Подъем «полуелочкой».			Разучить торможение и поворот упором, технику скользящего шага в гору. Повторить спуски и подъемы, торможение и поворот упором.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
39	Дистанция 1 км на время. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой»			Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах. Повторить торможение и поворот упором	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты: Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

40	Торможение и поворот упором.			Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза x 300 м. Повторить спуски и подъемы, торможение и поворот упором.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
41	Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором.			Совершенствовать спуски и подъемы, торможение и поворот упором. Развитие скоростной выносливости. Провести лыжную эстафету	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
42	Прохождение дистанции 2 км на время.			Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростной выносливости.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
43	Скользкий шаг в гору			Совершенствовать скользкий шаг в гору.Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
44	Лыжная эстафета			Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. Развитие скоростной выносливости	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
45	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)			Техника конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
46	Техника конькового хода			Совершенствование техники конькового хода и ранее изученных ходов.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

					направленности
Спортивные игры. Волейбол -10 (часов)					
47	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	01.02		Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
48	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	02.02		Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
49	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	08.02		Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.Провести игру по упрощенным правилам.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
50	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол.Тестирование – прыжок в длину с места.	09.02		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Тестирование – прыжок в длину с места. Повторить нижнюю прямую подачу мяча.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

51	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Тестирование – подтягивание.	15.02		Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу двумя руками после подачи. Провести игру по упрощенным правилам, Тестирование – подтягивание.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
52	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	16.02		Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
53	Оценка техники нижней прямой подачи. Тестирование – наклон вперед, стоя	22.02		Оценка техники нижней прямой подачи.Провести игру по упрощенным правилам, тестирование – наклон вперед, стоя.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
54	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам	01.03		Освоить комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения).Провести игру по упрощенным правилам.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности

Спортивные игры. Баскетбол (бчасов)					
13	ТБ при проведении занятий по спортивным играм Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	02.30		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу..Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности
14	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	09.03		Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
15	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	15.03		Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
16	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	16.03	16	Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
17	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	22.03	17	Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
18	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	23.03		Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

Легкая атлетика(10часов).

61	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые	26.04		Напомнить ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
62	Бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения. Тестирование бег 1000м.	27.04		Выполнить бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения. Тестирование бег 1000м.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
63	Высокий старт (до 10-15 м).Старты из различных исходных положений.Тестирование - бег 30м	3.05		Повторение техники высокого старта. Старты из различных положений. Проведение тестирования по бегу 30м	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
64	Высокий старт (до 10-15м),бег с ускорением (40-50 м).Специальные беговые упражнения.	4.05		Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты : Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
65	Бег с ускорением (50-60 м). Эстафетный бег.	10.05		Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. Выполнить эстафеты по кругу.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений

					Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
66	Передача эстафетной палочки. Эстафеты по кругу	11.05		Выполнить бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
67	Бег на результат (60 м).Специальные беговые упражнения.	17.05		Разучить технику прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
68	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.	18.05		Разучить технику прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной
62	Бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения. Тестирование бег 1000м.	27.04		Выполнить бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения. Тестирование бег 1000м.	Личностные результаты: Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений Предметные результаты :Способность отбирать физические упражнения по их функциональной

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

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;

- аптечка медицинская.

Лист коррекции

Лист коррекции

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
1	Баскетбол. Броски и ведение мяча с сопротивлением.	
2	Сочетание приемов ведения, передачи, броска в кольцо с двойного шага	
3	Игра 2x2 в баскетбол	
4	Различные виды комбинаций	
5	Взаимодействие игроков защите и нападении через	

	заслон.	
6	Общая физическая подготовка.	
7	ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	
8	Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	
9	Волейбол. Мини-игра	
10	Волейбол. Верхняя прямая подача на точность по зонам. Разыгрывание мяча	
11	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	
12	Волейбол. Прием мяча после подачи.	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения
учителей спортивно-эстетического цикла

от _____ № _____

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

_____ Билетова Н.В.
« _____ » _____ 2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 классов.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

(В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2012г.).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На преподавание в 9 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
----------	-----------------------------------	----------------------------------

1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2.	Спортивные игры (волейбол)	10
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12
4.	Легкая атлетика	22
5.	Лыжная подготовка	18
6.	Баскетбол	6
	Итого	68

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Количество контрольных уроков

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
9	1	2	2	1	6

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3х10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс.

№ п/п	Тема урока	Пл н	Фак т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
Легкая атлетика (12 часов)							
1.	Вводный инструктаж. ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.			Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2.	Техника спринтерского бега. Низкий старт до 40м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.			Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
3.	Бег с ускорением. Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.			Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой

№ п/п	Тема урока	Пл	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
				Эстафетный бег (круговая эстафета).			
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.			Выполнение бега на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.Русская игра «Лапта».	Бег на результат (60 м).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега,отталкивание . Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.			Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности
6.	Техника игры в футбол.			Двигательные действия ,физические качества, физическая нагрузка Технические приемы и тактические действия в футболе.	Правила. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
7.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.			Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза	Выполняют прыжок в длину	Осознание ответственности за

№ п/п	Тема урока	Пл	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).			шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
8.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.			Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
9.	Техника игры в футбол, прием мяча, передача. Игра			Технические и тактические действия в футболе.	Прием мяча, ведение, передачи, удары по воротам.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча ведение, удары по воротам.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
10.	Бег (1500м - д., 2000м-м.).			Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д., 2000м-м.). Развитие выносливости	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

№ п/п	Тема урока	Планирование	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
11.	Бег на длинные дистанции. Упражнения на развитие выносливости.			Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Кроссовый бег.	Выполнение бега (2000м - д.. 3000м-м.). Развитие выносливости	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
12.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость 15 минут. Упражнения на развитие скоростной выносливости.			Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Бег на выносливость - 15-20 минут.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой

№ п/п	Тема урока	Планирование	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
Спортивные игры. Волейбол (10 часов)							
49	ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.			Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.
50	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.			Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
51	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя			Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование -	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием	Уметь продемонстрировать технику приема и передачи мяча	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

№ п/п	Тема урока	Пл	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
				наклон вперед стоя	подачи. Тестирование - наклон вперед стоя		
52	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.			Технические приемы и тактические действия в волейболе.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
53	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.			Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся саморазвитию
54	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.			Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
					партнером. Игра по упрощенным правилам.		
55	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			Технические приемы и тактические действия в волейболе. Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
56	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	4 нед окт		Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
57	Нападающий удар после передачи.			Правила соревнований по волейболу. Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы

№ п/п	Тема урока	Пл н	Фак т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
						устраняя типичные ошибки.	
58	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Соревнования по волейболу			Технические приемы и тактические действия в волейболе. Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках Соревнования по волейболу.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Соревнования по волейболу	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»

№ п/п	Тема урока	Планирование	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
Гимнастика (12 часов)							
19	Т Бпри проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.			Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, технику выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Соблюдают ТБ. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач
20	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).			Разучить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
21	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.			Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»

№ п/п	Тема урока	Пл н	Фак т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
						лежа, вис присев (д.).	
22	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.			Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
23	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Техника приемов в единоборстве			Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Подтягивание в висе.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	Уметь продемонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
24	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.).			Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с	Выполнять комплексы общеразвивающи	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование

№ п/п	Тема урока	Планирование	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).			Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	х, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
25	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка. Ритмическая гимнастика			Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
26	Строевые упражнения. Совершенствование			Оценить выполнение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с	Уметь демонстрировать выполнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие

№ п/п	Тема урока	Планирование	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	техники опорного прыжка. Ритмическая гимнастика Техника приемов в единоборстве.			бокком с поворотом на 90е. ОРУ с мячами. Упражнения и композиции ритмической гимнастики ,танцевальные движения, Элементы техники национальных видов спорта.	поворотом на 90е. ОРУ с мячами.Упражнения и композиции ритмической гимнастики ,танцевальные движения, Элементы техники национальных видов спорта.	прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
<i>Акробатика. Лазание. (4 часа).</i>							
27	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.			Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
28	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)			Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию

№ п/п	Тема урока	Пл	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
29	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.			Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
30	Выполнение на оценку акробатических элементов.			Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
Лыжная подготовка (18 часов).							
31	ТБпри проведении			Ознакомить с правилами	Техника попеременного	Изучают	Развитие

№ п/п	Тема урока	Планирование	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.			поведения при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
32	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.			Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни профилактике вредных привычек. Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
33	Спуски ,торможения, подъемы.			Основные способы передвижения на лыжах ,техника выполнения спусков ,подъемов, торможений.	Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом».	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
34	Техника одновременного			Разучить технику одновременного	Техника одновременного	Расширение двигательного	Развитие мотивов учебной деятельности и

№ п/п	Тема урока	Планирование	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	формирование личностного смысла учения
35	Торможения плугом ,подъемы. Спуск в основной и низкой стойке			Совершенствовать технику торможения плугом ,подъемы. Спуск в основной и низкой стойке	Торможения плугом ,подъемы. Спуск в основной и низкой стойке	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».			Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

№ п/п	Тема урока	Пл	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.			Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
38	Одновременный одношажный ход. Спуски, подъемы.			Совершенствовать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Спуски, подъемы.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Спуски, подъемы	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
39	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение			Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Формирование навыка систематического наблюдения за	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла

№ п/п	Тема урока	Пл	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	дистанции 3 км.			км.	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	учения
40	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).			Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
41	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».			Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза x 300 м.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42	Техника спусков и			Совершенствование	Техника скользящего	Формирование	Развитие

№ п/ п	Тема урока	Пл н	Фак т	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.			техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно.	шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	навыка систематическог о наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

43	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».		Прохождение дистанции 2 км на результат. Совершенствовать Технику торможения и поворота «плугом».	Скользкий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
44	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.		Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
45	Совершенствование техники конькового хода.		Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта
46	Спуски и подъемы, повороты переступанием.		Основные способы передвижения на лыжах ,техника выполнения спусков, подъемов, торможений	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника	двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

				одновременного бесшажногохода.	основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	социальной справедливости и свободе
47	Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход.		Совершенствовать технику конькового хода.Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км.	Совершенствовать технику конькового хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
48	Упражнения на развитие выносливости. Игры,эстафеты.		Основные способы передвижения на лыжах ,техника выполнения спусков ,подъемов, торможений.	Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом».	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта
Спортивные игры. Баскетбол (6 часов)						
Легкая атлетика (10 часов).						
59	ТБпри проведении занятий по легкой		Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13	Прыжок в высоту с 11-13 беговых	Расширение двигательного	<i>Самоопределение – осознание своей этнической</i>

	атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.		беговых шагов. Отталкивание ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
60	Правила соревнований по прыжкам в высоту. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)		Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
1	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).		Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
62	Бег по дистанции (70-		Повторение техники бега по	Низкий старт (30-40	Выполняют бег с	Развитие навыков

	80м),Финиширование. Тестирование - бег 30м.		дистанции (70-80м),Финиширование. Тестирование - бег 30м.	м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	максимальной скоростью 60м.	сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
63	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.Русская игра «Лапта»		Выполнить бег на результат (60м). ОРУ. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	<i>Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</i>
64	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.Тестирование – бег (1000м).		Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.Русская игра «Лапта»	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	<i>Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</i>
65	Бег на средние и длинные дистанции.Профилактика травматизма и оказанием доврачебной помощи при занятиях физическими		Провести тестирование – бег (2000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения	Специальные беговые упражнения	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие	<i>Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения</i>

	упражнениями.				основных физических качеств,	
66	Метание мяча на дальность .Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов. Плавание. Способы плавания.ТБ на воде.		Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Отталкивание.Совершенствовать технику прыжка в длину с 11-13 беговых шагов.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<i>Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения</i>
67	Полоса препятствий с бегом,прыжками,метание. Правила на воде.		Совершенствовать технику прыжков, метания, бег. Правила на воде.	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	<i>Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения</i>
68	Бег по пересеченной местности. Упражнение на развитие выносливости.		Бег по пересеченной местности. Упражнение на развитие выносливости Специальные беговые	Специальные беговые упражнения	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	<i>Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать</i>

				упражнения		ориентированных на развитие основных физических качеств	<i>нормам здоровь сберегающего поведения</i>
--	--	--	--	------------	--	---	--

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная

версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

Лист коррекции

Лист коррекции

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
1	Баскетбол. Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
2	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	
3	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	
4	Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.	
5	Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон. Учебная игра.	
6	Общая физическая подготовка.	
7	ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	
8	Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	
9	Волейбол. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Двусторонняя игра.	
10	Волейбол. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	
11	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра	
12	Волейбол. Прием мяча после подачи.	

