

**Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на  
уровне основного общего образования (5 – 9 классы )  
МБОУ «СОШ №2 им. Г.В.Кравченко» г.Вуктыл**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее РПУП) на уровне основного общего образования для обучения учащихся 5 – 9 классов МБОУ «СОШ №2 им. Г.В.Кравченко» г.Вуктыл составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897;

На основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04.2015 г. № 1/15 с учетом изменений, внесенных Протоколом заседания Федерального УМО по общему образованию от 28.10.2015 г. № 3/15) и авторской примерной программой, «Предметная линия» учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы.

**Учебно-методический комплект**

Учебно-методический комплект для реализации рабочей программы выбран в соответствии с федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях – Физическая культура для 5-7 класса общеобразовательных учреждений. Автор – Виленский М.Я.; Физическая культура для 8-9 класса общеобразовательных учреждений. Автор – Лях В.И.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»** являются следующие умения, которым обучающиеся научатся и получают возможность научиться:

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

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

К важнейшим **личностным результатам** освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами обучающиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»** выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

Важнейшими межпредметными понятиями, осваиваемыми в ходе изучения предмета являются: закономерность, особенность, система, комплекс, культура, контроль, наблюдение и др.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД:**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### **Познавательные УУД:**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

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

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью;

### **Коммуникативные УУД:**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

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

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения

информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

### **Предметные:**

#### **5 класс**

Обучающийся научится:

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся 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;*
- ✓ *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

#### **6 класс**

Обучающийся научится:

- ✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- ✓ *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- ✓ *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

#### **7 класс**

Обучающийся научится:

- ✓ 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;
- ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ✓ раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- ✓ *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

### **8 класс**

Обучающийся научится:

- ✓ 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;
- ✓ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- ✓ *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;*
- ✓ *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

### **9 класс**

Выпускник научится:

- ✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- ✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- ✓ *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- ✓ *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- ✓ *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

## **Содержание учебного предмета.**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### **Физическая культура человека**

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

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>8</b>	
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Смешанное передвижение: бег в чередовании с ходьбой.	1	Знать требования инструкций Р.: применять правила подбора одежды для занятий. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
1.2	Специальные беговые упражнения.	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.

			<p>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных</p> <p>К: ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p><i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение</p> <p>Овладеть техникой беговых упражнений.</p>
1.3	Спринтерский бег. Техника высокого старта.	1	<p>Знать кто такой спринтер и спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать технику высокого старта, демонстрировать физические кондиции (выносливость).</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Описывать технику старта.</p>
1.4	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1	<p>Знать спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту, выносливость).</p> <p>: <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.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p> <p>Усвоить бег с ускорением</p>
1.5	Стартовая контрольная работа.	1	
1.6	Спринтерский бег. Бег 60 м.	1	<p>Уметь пробежать дистанцию с максимальной скоростью.</p> <p>. <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p> <p>Овладеть бегом по прямой.</p>
1.7	Бег в равномерном темпе. Бег по дистанции.	1	<p>Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробежать дистанцию с равномерной скоростью.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Описывать технику бега на выносливость.</p>
1.8	Бег от 200 до 1000	1	Пробежать дистанцию с равномерной скоростью.

	метров.		<p>Уметь демонстрировать выносливость .</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: применять бег на средние дистанции на развитие выносливости.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей</p>
2.	<b>Гимнастика.</b>	<b>10</b>	
2.9	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Строевые упражнения.	1	<p>Знать теоретический материал. Уметь выполнять строевые упражнения.</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.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p> <p>Освоить строевые упражнения.</p>
2.10	Комплекс утренней гимнастики.	1	<p>Знать теоретический материал, терминологию ОРУ, уметь выполнять комплекс.</p> <p>Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.</p>
2.11	Кувырок вперед-назад слитно, стойка на лопатках.	1	<p>Уметь демонстрировать технику и координационные способности.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Освоить стойку на лопатках, овладеть правилами страховки.</p>
2.12	« Мост» из положения лежа.	1	<p>Уметь выполнять «мост» из положения лежа.</p> <p>Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания.</p> <p>Освоить акробатическую комбинацию</p>
2.13	Акробатическая комбинация.	1	<p>Уметь демонстрировать технику и координационные способности.</p> <p>Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии</p>

			<p>способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Освоить акробатическую комбинацию</p>
2.14	Акробатическая комбинация на оценку.	1	<p>Уметь демонстрировать технику и координационные способности.</p> <p>Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Проявлять качества гибкости</p>
2.15	Упражнения в равновесии на бревне.	1	<p>Уметь выполнять упражнений на бревне, акробатические соединения.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы, используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.</p> <p>Освоить акробатическую комбинацию.</p>
2.16	Опорный прыжок.	1	<p>Знать составляющие опорного прыжка.</p> <p>Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы.</p> <p>Освоить опорный прыжок</p>
2.17	Лазание по канату в три приема.	1	<p>Уметь демонстрировать координационные способности и технику освоенных элементов. Уметь выполнять лазание по канату.</p> <p>Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – используют данные упражнения для развития гибкости.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания.</p> <p>Освоить акробатическую комбинацию.</p>
2.18	Висы и упоры.	1	<p>Уметь выполнять акробатические соединения.</p>

	Подтягивание.		<p><i>Р: контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>П: общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p><i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>
3	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>	
3.19	Правила техники безопасности на уроках по баскетболу.	1	<p>Знать правила техники безопасности правила игр и демонстрировать двигательные кондиции. Уметь выполнять комплекс. Знать терминологию.</p> <p><i>Р.:</i> применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p><i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.</p> <p><i>Р.:</i> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p><i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.</p> <p>Проявлять качества ловкости.</p> <p>Описывать технику ОРУ.</p>
3.20	Ловля и передача мяча на месте.	1	<p>Уметь выполнять передачу.</p> <p><i>Р.:</i> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов</p> <p><i>К.:</i> соблюдать правила.</p> <p>Описывать технику игровых приемов.</p>
3.21	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	<p>Уметь выполнять перемещения в стойке баскетболиста.</p> <p>Уметь выполнять остановки.</p> <p><i>Р.:</i> выполнять правила игры.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p><i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Описывать технику игровых приемов.</p>
	Повороты без мяча и с мячом.	1	<p>Уметь выполнять повороты.</p> <p>Уметь выполнять ведение мяча.</p> <p><i>Р.:</i> выполнять правила игры.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p><i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками <i>Р.:</i> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов</p> <p><i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику игровых приемов.</p>
3.23	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления	1	<p>Уметь выполнять ведение мяча в движении.</p> <p><i>Р.:</i> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p>

	движения и скорости.		К.: соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых приемов.
3.24	Ловля и передача мяча в движении.	1	Уметь выполнять передачи в движении. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
3.25	Бросок двумя руками с места. Вырывание и выбивание мяча.	1	Уметь выполнять броски мяча двумя руками с места с отскоком от щита. Уметь вырывать и выбивать мяч у противника. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств, использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
3.26	Комбинация из ранее изученных элементов техники на оценку.	1	Уметь демонстрировать технику. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
3.27	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. Правила и организация игры в баскетбол.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности технику игры. Знать теорию. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности, осуществлять продуктивное взаимодействие между учениками и педагогом, оказывать поддержку друг другу. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
3.28	Диагностическая контрольная работа.	1	
4	<b>Плавание</b>	<b>8</b>	
4.29	Освоение правил и требований к занятиям с водой. Специальные упражнения пловца на суше. Определение уровня плавательной подготовленности.	1	Знать правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, названия плавательных упражнений, способов плавания; понимать значение питания и двигательного режима школьников. Определить уровень подготовленности учащихся. Р.: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве

			<p>с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Овладевать основными приемами плавания</p> <p>Описывают технику упражнений.</p>
4.30	<p>Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Кроль на груди и спине. Техника работы ног.</p>	1	<p>Уметь выполнять упражнения для освоения с водной средой. Уметь осуществлять работу ног кролем на груди и спине.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение.</p> <p>Овладевать основными приемами плавания</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно.</p>
4.31	<p>Согласование работы ног с дыханием. Техника работы рук.</p>	1	<p>Уметь согласовывать движения ног с дыханием.</p> <p>Уметь осуществлять работу рук кролем груди и спине.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно.</p>
4.32	<p>Согласование работы рук и ног.</p>	1	<p>Уметь согласовывать работу рук и ног.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно.</p>
4.33	<p>Согласование работы рук и ног с дыханием.</p>	1	<p>Уметь согласовывать работу рук и ног с дыханием.</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</p>

			<p>формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.</p>
4.34	Плавание способом в целом.	1	<p>Уметь проплывать способом кроль на груди и спине 25 м, продемонстрировать двигательные способности .</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.</p>
4.35	Прыжки в воду. Старты с бортика.	1	<p>Уметь выполнять прыжки и старты с бортика.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Описывают технику упражн самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.</p>
4.36	Старты. Подводное плавание. 25м на время.	1	<p>Уметь выполнять прыжки и старты с бортика и тумбочки. Знать и понимать значение питания и двигательного режима школьников, названия плавательных упражнений, способов плавания.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Описывают технику упражнений самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения, проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.</p>
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
5.37	Правила техники безопасности на занятиях	1	Знать правила техники безопасности на занятиях. Уметь правильно выполнять комплекс.

	лыжной подготовкой. Комплекс ОРУ на лыжах.		Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке, .: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Описывать технику передвижения на лыжах
5.38	«Посадка» лыжника. Скользкий шаг.	1	Знать составляющие скользящего шага. Уметь продемонстрировать «посадку» и скользящий шаг. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах.
5.39	Повороты на месте	1	Уметь продемонстрировать двигательные способности. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
5.40	Попеременный двухшажный ход	1	Уметь продемонстрировать двигательные способности. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
5.41	Одновременный бесшажный ход.	1	Уметь продемонстрировать двигательные способности. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. Описывать технику передвижения на лыжах.
5.42	Торможение «плугом».	1	Уметь выполнять торможение. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. Описывать технику передвижения на лыжах
5.43	Спуски со склона в основной стойке.	1	Уметь выполнять спуск. Р.: использовать передвижение на лыжах в

			<p>организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Описывать технику передвижения на лыжах.</p>
5.44	Подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой» .	1	<p>Уметь выполнять подъемы.  Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Описывать технику передвижения на лыжах.</p>
5.45	Подъем на склон «елочкой».	1	<p>Уметь демонстрировать технику подъема.  Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Описывать технику подъема на склон.</p>
5.46	Игры и эстафеты на лыжах.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности.  Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Описывать технику передвижения на лыжах.</p>
5.47	Медленное прохождение дистанции до 2 км.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности.  Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.</p>
5.48	Медленное прохождение дистанции до 2,5 км.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности.  Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.  Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.</p>
5.49	Медленное прохождение дистанции до 3 км.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности.  Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах</p>

			Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
5.50	Круговая эстафета. Лыжные гонки на 1 км.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха, применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
<b>6.</b>	<b>Футбол (мини-футбол)</b>	<b>4</b>	
6.51	Правила техники безопасности на уроках по футболу. Передвижение игроков.	1	Знать правила безопасности во время спортивных игр и правила игры в футбол. Уметь выполнять комплекс упражнений. Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола. Проявлять качества ловкости. Описывать технику ОРУ.
6.52	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удар по неподвижному и катящемуся мячу средней частью подъема.	1	Уметь выполнять передачи в парах. Уметь выполнять передачу. Уметь демонстрировать технику удара. Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки.
6.53	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.	1	Уметь демонстрировать технику изученных элементов. 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 футбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
6.54	Передвижения вратаря. Игры на основе футбола.	1	Уметь демонстрировать изученные элементы техники в игре. Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Осуществлять судейство игры в футбол по

			упрощенным правилам.
<b>7.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	
7.55	Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Правила игры.	1	Знать правила. Уметь выполнять комплекс. Знать теоретический материал. Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
7.56	Комбинация из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов.	1	Уметь демонстрировать технику изученных элементов. Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
7.57	Передача двумя руками сверху.	1	Уметь выполнять передачу двумя руками сверху на месте и после передачи вперед точно на партнера. 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 техникой действий волейбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
7.58	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	Уметь выполнять прием мяча снизу. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. 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. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
7.59	Нижняя прямая подача.	1	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. 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 техникой действий волейбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
7.60	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	Уметь выполнять нападающий удар после подбрасывания партнером. Уметь демонстрировать технику передачи мяча над собой. Р.: использовать игру волейбол в организации

			<p>активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
7.61	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>
7.62	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>
7.63	Игровые задания, подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности, правильно выполнять задания и технику изученных элементов игры в волейбол.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно, осуществлять судейство игры.</p>
7.64	Игровые задания, подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности, правильно выполнять задания и технику изученных элементов игры в волейбол.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно, осуществлять судейство игры.</p>
<b>8</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>	
8.65	Преодоление горизонтальных и	1	<p>Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию</p>

	вертикальных препятствий.		с равномерной скоростью. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности. Описывать технику бега на выносливость.
8.66	Итоговая годовая работа.	1	
8.67	Бег по пересеченной местности до 15 минут.	1	Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества. Уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение многоскоков К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Самостоятельно осваивать технику бега по пересеченной местности.
8.68	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Знать основные способы и составляющие техники прыжка в высоту. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Осваивать технику прыжка в высоту
8.69	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. 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> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Описывать технику прыжка и осваивать ее самостоятельно.
8.70	Ловля набивного мяча. Метание теннисного мяча с места.	1	Уметь ловить набивной мяч, метать теннисный мяч с места. Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – применять упражнения с набивным мячом для развития физических качеств, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Описывать технику ловли набивного мяча, технику метания теннисного мяча и осваивать самостоятельно

**Тематическое планирование  
6-е классы**

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
1	2	3	4
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Смешанное передвижение: бег в чередовании с ходьбой.	1	<p>Знать требования инструкций</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p>
1.2	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон.	1	<p>Уметь выполнять специальные беговые упражнения.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Овладеть техникой беговых упражнений. Усвоить бег с ускорением.</p>
1.3	Спринтерский бег. Техника высокого старта.	1	<p>Знать кто такой спринтер и спринтерские дистанции.</p> <p>Уметь демонстрировать технику высокого старта , демонстрировать физические кондиции (выносливость).</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Описывать технику старта. Усвоить бег с ускорением.</p>
1.4	Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции.	1	<p>Уметь выполнять специальные беговые упражнения.</p> <p>Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту).</p> <p>Знать как влияют л/ атлетические упражнения на системы организма.</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.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во</p>

			взаимодействии для решения коммуникативных задач. Овладеть техникой беговых упражнений.
1.5	Стартовая контрольная работа.	1	
1.6	Спринтерский бег. Бег 60 м.	1	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью. 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> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Овладеть бегом по прямой
1.7	Бег в равномерном темпе.	1	Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: продемонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности. Описывать технику бега на выносливость.
1.8	Бег от 200 до 1000 метров.	1	Пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Уметь демонстрировать выносливость Мальчики: 256 сек; Девочки: 298 сек. Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	
2.9	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Строевые упражнения.	1	Знать теоретический материал. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь оказать помощь во время занятий 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>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Выполнять строевые упражнения. Оказать помощь во время занятий.
2.10	Комплекс утренней гимнастики.	1	Знать теоретический материал, терминологию ОРУ, уметь выполнять комплекс Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания.

			Освоить комплекс ОРУ, и помощь в подготовке мест занятий
2.11	Кувырок вперед-назад слитно, стойка на лопатках.	1	<p>Уметь выполнять кувырок вперед, назад, стойку на лопатках.</p> <p>Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания.</p> <p>Освоить кувырки, овладеть правилами ТБ и страховки во время выполнения упражнений</p>
2.12	«Мост» из положения лежа.	1	<p>Уметь выполнять «мост» из положения лежа.</p> <p>Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания.</p> <p>Освоить акробатическую комбинацию.</p>
2.13	Акробатическая комбинация.	1	<p>Уметь выполнять упражнений, на бревне, акробатические соединения.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p>
2.14	Строевые упражнения.	1	<p>Уметь выполнять строевые упражнения и демонстрировать координационные способности</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь, составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества</p>
2.15	Упражнения в равновесии на бревне.	1	<p>Уметь выполнять упражнений на бревне, акробатические соединения.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы, используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных</p>

			<p>способностей.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания.</p> <p>Освоить акробатическую комбинацию.</p>
2.16	Опорный прыжок.	1	<p>Знать составляющие опорного прыжка.</p> <p>Уметь демонстрировать технику опорного прыжка</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – выполняют обязанности командира отделения, оказывают помощь в установке и уборке снарядов, соблюдают правила соревнований.</p> <p>Выполнять опорный прыжок, проявлять качества гибкости, силы, ловкости.</p>
2.17	Лазание по канату в три приема.	1	<p>Уметь демонстрировать координационные способности и технику освоенных элементов. Уметь выполнять лазание по канату.</p> <p>Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – используют данные упражнения для развития гибкости.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания.</p> <p>Освоить акробатическую комбинацию.</p>
2.18	Висы и упоры. Подтягивание.	1	<p>Уметь выполнять акробатические соединения.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p>
<b>3</b>	<b>Плавание</b>	<b>8</b>	
3.19	Освоение правил и требований к занятиям с водой. Специальные упражнения пловца на суше. Определение уровня плавательной подготовленности.	1	<p>Знать о правилах поведения на воде</p> <p>Р.: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Техника безопасности на уроках по плаванию.</p>
3.20	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой.	1	<p>Уметь проплыть 25-50 м в равномерном темпе</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение</p> <p>Овладевать специальными плавательными упражнениями</p>
3.21	Кроль на груди и	1	<p>Уметь выполнять специальные упражнения. для кроля на</p>

	спине. Техника работы ног.		<p>груди.</p> <p>Р.: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью</p> <p>Овладевать специальными плавательными упражнениями</p>
3.22	Согласование работы ног с дыханием. Техника работы рук.	1	<p>Уметь согласовывать движения ног с дыханием. Уметь осуществлять работу рук кролем груди и спине. Уметь проплыть 25-50 м в равномерном темпе.</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.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно.</p>
3.23	Согласование работы рук и ног с дыханием. Плавание способом в целом.	1	<p>Уметь согласовывать работу рук и ног с дыханием, демонстрировать двигательные способности. Уметь проплыть 25-50 м в равномерном темпе.</p> <p>Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно</p>
3.24	Прыжки в воду. Старты с бортика.	1	<p>Уметь выполнять прыжки и старты с бортика.</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.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно</p>
3.25	Старты. Подводное плавание.	1	<p>Уметь выполнять прыжки и старты с бортика и тумбочки. Знать и понимать значение питания и двигательного режима школьников, названия плавательных упражнений, способов плавания.</p> <p>Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно.</p>

3.26	25м на время.	1	<p>Уметь проплывать 25 м на время</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p> <p>Описывают технику упражнений самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.</p>
<b>4</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>	
4.27	Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Ловля и передача мяча на месте.	1	<p>Знать правила техники безопасности правила игр и демонстрировать двигательные кондиции.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p> <p>Описывать технику ловли и передачи мяча.</p> <p>Проявлять качества ловкости.</p>
4.28	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом.	1	<p>Уметь выполнять остановку двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.</p> <p>К.: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p> <p>Описывать технику игровых приемов.</p>
4.29	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1	<p>Уметь выполнять технические приемы.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме.</p> <p>К.: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p> <p>Описывать технику игровых приемов.</p>
4.30	Диагностическая контрольная работа.	1	
4.31	Ловля и передача мяча в движении. Повороты без мяча и с мячом.	1	<p>Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в движении, повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p> <p>Описывать технику игровых приемов.</p>
4.32	Бросок двумя руками с	1	Уметь выполнять бросок двумя руками с места.

	места.		<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p> <p>Описывать технику игровых приемов.</p>
4.33	Комбинация из ранее изученных элементов техники.	1	<p>Уметь выполнять комбинации. Уметь играть, применять в игре технические приёмы.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p> <p>Описывать технику игровых приемов.</p>
4.34	Вырывание и выбивание мяча.	1	<p>Уметь выполнять вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику игровых приемов</p>
4.35	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3.	1	<p>Уметь выполнять технические приемы.</p> <p>Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.</p> <p>П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
4.36	Правила и организация игры в баскетбол.	1	<p>Уметь выполнять функции судьи, владеть игровой ситуацией.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки.</p>
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
5.37	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Комплекс ОРУ на лыжах.	1	<p>Знать правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p>

			К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
5.38	«Посадка» лыжника. Скользкий шаг. Повороты на месте.	1	Уметь выполнять скользящий шаг, повороты на месте. Уметь демонстрировать двигательные способности. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. Описывать технику передвижения на лыжах.
5.39	Попеременный двухшажный ход.	1	Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный ход. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах.
5.40	Одновременный бесшажный ход.	1	Уметь правильно выполнять одновременный бесшажный ход. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах.
5.41	Торможение «плугом».	1	Уметь демонстрировать двигательные способности. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
5.42	Спуски со склона в основной стойке.	1	Уметь передвигаться на лыжах. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
5.43	Подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой».	1	Уметь демонстрировать двигательные способности. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

			Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
5.44	Техника попеременного двухшажного хода на оценку.	1	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.
5.45	Подъем на склон «елочкой».	1	Уметь демонстрировать двигательные способности. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
5.46	Техника одновременного бесшажного хода на оценку.	1	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.
5.47	Медленное прохождение дистанции до 2 км.	1	Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах
5.48	Медленное прохождение дистанции до 2,5 км.	1	Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах
5.49	Игры и эстафеты на лыжах. Круговая эстафета.	1	Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

			Описывать технику передвижения на лыжах
5.50	Лыжные гонки на 1 км.	1	Владеть техникой. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в Описывать технику передвижения на лыжах
<b>6</b>	<b>Футбол (мини-футбол)</b>	<b>4</b>	
6.51	Правила техники безопасности на уроках по футболу. Передвижение игроков. Ведение мяча.	1	Знать правила безопасности во время спортивных игр и правила игры в футбол. Уметь выполнять комплекс упражнений. Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола. Проявлять качества ловкости. Описывать технику ОРУ.
6.52	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	Уметь выполнять передачи в парах. Уметь выполнять передачу. Уметь демонстрировать технику удара. Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки.
6.53	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1	Уметь демонстрировать технику изученных элементов. 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 футбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
6.54	Передвижения вратаря. Игры на основе футбола.	1	Уметь демонстрировать изученные элементы техники в игре. Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.
<b>7</b>	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	
7.55	Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Правила игры.	1	Знать правила. Уметь выполнять комплекс. Знать теоретический материал Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ П.: моделировать технику игровых действий и приемов.

			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
7.56	Комбинация из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов.	1	Уметь выполнять специальные упражнения с мячом. Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: осваивать их самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
7.57	Передача двумя руками сверху.	1	Уметь выполнять передачу двумя руками сверху. Р.: описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. П.: Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. К.: Использовать разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
7.58	Нижняя прямая подача.	1	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. 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. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
7.59	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. 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 волейболом со сверстниками.
7.60	Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача.	1	Уметь выполнять передачу двумя руками сверху, нижнюю прямую подачу. 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. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
7.61	Прямой нападающий	1	Уметь выполнять прямой нападающий удар.

	удар после подбрасывания мяча партнером.		Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
7.62	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	1	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. 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. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
7.63	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1	Применять технические приемы. Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. Осуществлять судейство игры.
7.64	Игровые задания, подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	1	Уметь судить. Р.: организовывать со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры. П.: осуществлять помощь в судействе. К.: комплектовать команды, подготовка мест проведения игры. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
<b>8</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>	
8.65	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег по пересеченной местности до 15 минут.	1	Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности. Описывать технику бега на выносливость.
8.66	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов. 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> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во

			взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывать технику прыжка и осваивать ее самостоятельно
8.67	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. 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> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывать технику прыжка и осваивать ее самостоятельно
8.68	Итоговая годовая работа.	1	
8.69	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Знать основные способы и составляющие техники прыжка в высоту. 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> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Осваивать технику прыжка в высоту
8.70	Метание теннисного мяча с места. Ловля набивного мяча.	1	Уметь ловить набивной мяч, метать теннисный мяч с места. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Описывать технику метания теннисного мяча и осваивать самостоятельно.

### Тематическое планирование 7-е классы

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
1	2	3	4
1.	<b>Легкая атлетика</b>	8	
1.1	Основы физической культуры и здорового образа жизни. (В процессе каждого урока). Вводный инструктаж по	1	Знать значение ЗОЖ для здоровья человека. Знать требования инструкций <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую

	правилам технике безопасности на уроках физической культуры. Первичный инструктаж на рабочем месте.		информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о здоровом образе жизни. Р.: применять правила подбора одежды для занятий. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь 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 Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
1.2	Низкий старт. Высокий старт. Прыжок в длину с места.	1	Уметь пробегать дистанцию с низкого старта, владеть техникой прыжка с места. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Организовывать совместные занятия физическими упражнениями Проявлять ловкость скоростно-силовые качества. Оценивать свои физические качества.
1.3	Метание теннисного мяча на дальность с места. Челночный бег.	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Умение метать на дальность с разбега. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных К: ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Овладеть техникой беговых упражнений. Описывать технику метания малого мяча.
1.4	Бег на результат 60м.	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных К: ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Овладеть техникой беговых упражнений
1.5	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	1	Уметь прыгать в длину с 9 – 10 шагов разбега 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> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Усвоить прыжок в длину с разбега.
1.6	Стартовая контрольная работа.	1	
1.7	Прыжки в высоту способом «ножницы».	1	Уметь выполнять прыжок в высоту. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную

			<p>задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию</p> <p>Усвоить прыжок в высоту.</p>
1.8	Бег на 2000 м.	1	<p>Уметь бежать в равномерном темпе</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p>Описывать технику бега на выносливость</p>
2	Гимнастика	10	
2.9	Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Первая помощь во время занятий	1	<p>Знать теоретический материал. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь оказать помощь во время занятий</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>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения</p> <p>Выполнять строевые упражнения. Оказать помощь во время занятий</p>
2.10	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	<p>Уметь выполнять строевые команды, лазать по канату.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь</p> <p>Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества</p>
2.11	Строевые упражнения	1	<p>Уметь выполнять строевые упражнения и демонстрировать координационные способности</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь, составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества</p>
2.12	Акробатические упражнения. Совершенствование акробатических соединений. Акробатика.	1	<p>Уметь выполнять акробатические упражнения, лазать по канату.</p> <p>Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p>

			<p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь</p> <p>Освоить комплекс ОРУ, и помощь в подготовке мест занятий</p>
2.13	Опорный прыжок ноги врозь.	1	<p>Уметь выполнять упражнения в равновесии.</p> <p>Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p>Освоить прыжок ноги врозь.</p>
2.14	Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами.	1	<p>Уметь выполнять упражнения с грузом на плечах.</p> <p>Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы</p> <p>Проявлять качества гибкости, силы, освоить комплекс.</p> <p>Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p>
2.15	Полоса препятствий.	1	<p>Уметь владеть ситуацией.</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p> <p>Проявлять качества гибкости, силы, освоить комплекс.</p> <p>Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p>
2.16	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	<p>Уметь выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём</p> <p>Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Проявлять скоростно-силовые и координационные качества</p>
2.17	Круговая тренировка.	1	<p>Уметь выполнять прыжки на скорость</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> –</p>

			самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание Проявлять скоростно-силовые и координационные качества
2.18	Эстафета с использованием спортивного инвентаря.	1	Уметь выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём. Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Проявлять качества силы и гибкости. Описывать технику выполняемых упражнений
3	<b>Плавание</b>	<b>8</b>	
3.19	Правила поведения на воде. Личная и общественная гигиена. Техника безопасности на уроках по плаванию. Вредные привычки. Их влияние на организм человека.	1	Знать о правилах поведения на воде Р.: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Техника безопасности на уроках по плаванию.
3.20	Специальные упражнения для совершенствования кроля на груди, спине.	1	Уметь выполнять специальные упражнения для совершенствования кроля на груди. Р.: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Овладевать специальными плавательными упражнениями
3.21	Подготовительные упражнения.	1	Уметь выполнять задержку дыхания, выдох вводу, лежание на воде, погружения и всплывания, работа ног у бортика. 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> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно
3.22	Старты. Повороты. Специальные плавательные упражнения.	1	Уметь выполнять специальные плавательные упражнения. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать

			собственное мнение и позицию Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно
<b>3.23</b>	Самоконтроль. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	1	Уметь проплыть отрезки на время (25 и 50 метров способом кроль на груди, на спине, брасс). Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно
<b>3.24</b>	Упражнения по совершенствованию техники плавания.	1	Уметь выполнять повороты при плавании на груди и на спине. 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> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
<b>3.25</b>	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации проведения соревнований.	1	Уметь плавать на выносливость. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
<b>3.26</b>	Совершенствование техники плавания кроля на груди, спине, брасса. Самоконтроль.	1	Уметь плавать изученными способами 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> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывают технику упражнений самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
<b>4</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>	
<b>4.27</b>	Передача мяча на месте.	1	Владение б/мячом в парах. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий. Проявлять качества ловкости
<b>4.28</b>	Бросок мяча от плеча после ведения.	1	Уметь передавать мяч в парах в движении. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития

			<p>физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности.  Описывать технику ведения, ловли и передачи .</p>
4.29	Штрафной бросок.	1	<p>Уметь выполнять штрафной бросок.  Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками  Описывать технику игровых приемов.</p>
4.30	Передача мяча в движении.	1	<p>Уметь играть по упрощённым правилам.  Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками  Описывать технику игровых приемов</p>
4.31	Диагностическая контрольная работа.	1	
4.32	Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.	1	<p>Владеть мячом в движении.  Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности  Описывать технику игровых приемов</p>
4.33	Нападение быстрым прорывом.	1	<p>Владеть техникой игры.  Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий  Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки</p>
4.34	Совершенствования техники защиты.	1	<p>Владеть техникой игры.  Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов  К.: соблюдать правила  Описывать технику игровых приемов</p>
4.35	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	1	<p>Освоить комбинации игры в баскетбол  Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов  К.: соблюдать правила  Описывать технику игровых приемов</p>
4.36	Техника перемещений. Учебная игра.	1	<p>Уметь выполнять функции судьи.  Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности  Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Судейство.</p>
5	<b>Лыжная подготовка</b>	14	
5.37	Значение занятий	1	Знать технику безопасности , значение занятий лыжным

	лыжным спортом для поддержания работоспособности.		<p>спортом для здоровья.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p>
5.38	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	1	<p>Уметь выполнять подъёмы.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах</p>
5.39	Торможение «плугом», упором.	1	<p>Уметь выполнять торможение.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах</p>
5.40	Коньковый ход.	1	<p>Уметь применять на дистанции изученные ходы</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.</p>
5.41	Подъемы и спуски.	1	<p>Уметь применять на дистанции изученные ходы</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах</p>
5.42	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м).	1	<p>Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки</p>
5.43	Одновременный одношажный ход.	1	<p>Уметь показать и объяснить одношажный ход.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>

			Описывать технику передвижения на лыжах
5.44	Прохождение дистанции.	1	Владеть техникой. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в Описывать технику передвижения на лыжах
5.45	Повороты переступанием, на месте махом.	1	Уметь выполнять повороты переступанием. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода
5.46	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.	1	Уметь преодолевать препятствия Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
5.47	Повороты переступанием, на месте махом.	1	Уметь выполнять повороты переступанием. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода
5.48	Виды лыжного спорта.	1	Уметь передвигаться на лыжах.  Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
5.49	Прохождение дистанции 4,5км.	1	Уметь передвигаться на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
5.50	Виды лыжного спорта.	1	Уметь передвигаться на лыжах. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной

			<p>подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей</p>
<b>6</b>	<b>Футбол</b>	<b>4</b>	
6.51	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Передача мяча, ведение мяча.</p>	1	<p>Знать правила безопасности во время спортивных игр и правила игры в футбол. Уметь выполнять комплекс упражнений.</p> <p>Уметь выполнять передачи в парах.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий футбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
6.52	<p>Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса.</p>	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в футбол</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий футбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
6.53	<p>Передача мяча, ведение мяча, игра головой.</p>	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в футбол</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий футбола.</p> <p>Осуществлять судейство игры</p>
6.54	<p>Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра.</p>	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в футбол</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий футбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
<b>7</b>	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	

7.55	Терминология игры волейбол.	1	Знать правила игры. Умение судить по упрощённым правилам. Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры
7.56	Варианты техники приёма и передачи мяча. Варианты подачи мяча.	1	Уметь играть по упрощённым правилам. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
7.57	Верхняя подача. Нижняя подача. Отбивание кулаком.	1	Применять технические приёмы. 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 техникой действий волейбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
7.58	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1	Владеть верхней подачей. 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 техникой действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
7.59	Прием мяча у сетки. Комбинация из освоенных элементов	1	Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. 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 техникой действий волейбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
7.60	Верхняя подача через сетку. Игра в волейбол.	1	Владеть нижней подачей. 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 техникой действий волейбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

7.61	Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в волейбол 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 техникой действий волейбола. Осуществлять судейство игры
7.62	Жесты судьи.	1	Знать правила игры. Умение судить по упрощенным правилам. Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры
7.63	Варианты нападающего удара через сетку.	1	Умение судить по упрощенным правилам. 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 техникой действий волейбола. Осуществлять судейство игры
7.64	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	Умение судить по упрощенным правилам. 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 техникой действий волейбола. Осуществлять судейство игры
<b>8</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>	
8.65	Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту способом «ножницы».	1	Уметь прыгать на время. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику прыжка на скакалке и технику броска набивного мяча.
8.66	Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе. 6 минутный бег.	1	Уметь бежать в равномерном темпе. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Описывать технику прыжка и осваивать ее самостоятельно

8.67	Итоговая годовая работа.	1	
8.68	Бросок набивного мяча на дальность двумя руками. Прыжок в длину с места.	1	Уметь бросать набивной мяч из-за головы, снизу, вперед-вверх. Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – применять упражнения с набивным мяча для развития физических качеств, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Описывать технику метания набивного мяча и осваивать самостоятельно
8.69	Бег на 2000 м.	1	Уметь бежать в равномерном темпе Р. <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывать технику бега на выносливость
8.70	Бег на результат 60м. Челночный бег.	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Овладеть техникой беговых упражнений

### Тематическое планирование 8-е класс

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
1	2	3	4
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>	

1.1	Основы физической культуры и здорового образа жизни. (В процессе каждого урока). Вводный инструктаж по правилам технике безопасности на уроках физической культуры. Первичный инструктаж на рабочем месте.	1	Знать значение ЗОЖ для здоровья человека. Знать требования инструкций <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о здоровом образе жизни. Р.: применять правила подбора одежды для занятий. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь 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 Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
1.2	Низкий старт. Высокий старт. Прыжок в длину с места.	1	Уметь пробегать дистанцию с низкого старта, владеть техникой прыжка с места. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Организовывать совместные занятия физическими упражнениями Проявлять ловкость скоростно-силовые к качества. Оценивать свои физические качества.
1.3	Бег на результат 60м. Челночный бег.	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных К: ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Овладеть техникой беговых упражнений
1.4	Метание теннисного мяча на дальность с места,	1	Умение метать на дальность с разбега. 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 Описывать технику метания малого мяча.
1.5	Стартовая контрольная работа.	1	

1.6	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	1	Уметь прыгать в длину с 9 – 10 шагов разбега 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> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Усвоить прыжок в длину с разбега.
1.7	Прыжки в высоту способом «ножницы».	1	Уметь выполнять прыжок в высоту. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Усвоить прыжок в высоту.
1.8	Бег на 2000 м.	1	Уметь бежать в равномерном темпе Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывать технику бега на выносливость
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	
2.9	Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Первая помощь во время занятий	1	Знать теоретический материал. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь оказать помощь во время занятий 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>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Выполнять строевые упражнения. Оказать помощь во время занятий
2.10	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	Уметь выполнять строевые команды, лазать по канату. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества
2.11	Акробатические упражнения	1	Уметь выполнять акробатические упражнения, лазать по канату. Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Освоить комплекс ОРУ, и помощь в подготовке мест занятий
2.12	Совершенствовани	1	Уметь выполнять упражнения на бревне, лазанье по канату.

	е акробатических соединений.		<p>Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p>Освоить <i>упражнения на бревне и лазание по канату.</i></p>
2.13	Опорный прыжок ноги врозь.	1	<p>Уметь выполнять упражнения в равновесии.</p> <p>Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p>Освоить <i>прыжок ноги врозь.</i></p>
2.14	Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами.	1	<p>Уметь выполнять упражнения с грузом на плечах.</p> <p>Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы</p> <p>Проявлять качества гибкости, силы, освоить комплекс.</p> <p>Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p>
2.15	Полоса препятствий.	1	<p>Уметь владеть ситуацией.</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения</p> <p>Проявлять качества гибкости, силы, освоить комплекс.</p> <p>Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p>
2.16	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1	<p>Уметь выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём</p> <p>Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Проявлять скоростно-силовые и координационные качества</p>
2.17	Круговая тренировка.	1	<p>Уметь выполнять прыжки на скорость</p> <p>Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> –</p>

			самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание Проявлять скоростно-силовые и координационные качества
2.18	Эстафета с использованием спортивного инвентаря.	1	Уметь выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём. Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Проявлять качества силы и гибкости. Описывать технику выполняемых упражнений
3.	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>	
3.19	Передача мяча на месте. Передача мяча в движении.	1	Владение б/мячом в парах. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий. Проявлять качества ловкости
3.20	Бросок мяча от плеча после ведения.	1	Уметь передавать мяч в парах в движении. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Описывать технику ведения, ловли и передачи .
3.21	Штрафной бросок.	1	Уметь выполнять штрафной бросок. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками Описывать технику игровых приемов.
3.22	Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.	1	Владеть мячом в движении. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности Описывать технику игровых приемов
3.23	Нападение быстрым прорывом.	1	Владеть техникой игры. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки
3.24	Совершенствование техники защиты.	1	Владеть техникой игры. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов

			К.: соблюдать правила Описывать технику игровых приемов
3.25	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	1	Освоить комбинации игры в баскетбол Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила Описывать технику игровых приемов
3.26	Техника перемещений.	1	Уметь выполнять функции судьи. Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий Описывать технику игровых приемов
3.27	Комбинации из основанных элементов. Учебная игра.	1	Судейство. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно
3.28	Диагностическая контрольная работа.	1	
4.	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
4.29	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	Знать технику безопасности, значение занятий лыжным спортом для здоровья. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
4.30	Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».	1	Уметь выполнять подъёмы. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах
4.31	Торможение «плугом», упором.	1	Уметь выполнять торможение. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах
4.32	Коньковый ход.	1	Уметь уходить с лыжни в движении. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного

			<p>отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки</p>
4.33	Подъемы и спуски.	1	<p>Уметь применять на дистанции изученные ходы</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах</p>
4.34	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м).	1	<p>Уметь пройти дистанцию с макс/скоростью.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки</p>
4.35	Одновременный одношажный ход.	1	<p>Уметь показать и объяснить одношажный ход.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах</p>
4.36	Повороты переступанием, на месте махом.	1	<p>Уметь выполнять повороты переступанием.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода</p>
4.37	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.	1	<p>Уметь преодолевать препятствия</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей</p>
4.38	Повороты переступанием, на месте махом.	1	<p>Уметь выполнять повороты переступанием.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику попеременного двухшажного хода,</p>

			одновременного бесшажного хода
4.39	Прохождение дистанции	1	Уметь выполнять подъемы и спуски Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
4.40	Виды лыжного спорта.	1	Уметь передвигаться на лыжах. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
4.41	Прохождение дистанции 4,5км.	1	Уметь передвигаться на лыжах. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
4.42	Виды лыжного спорта.	1	Уметь передвигаться на лыжах. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
5	<b>Футбол (мини-футбол)</b>	<b>4</b>	
5.43	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Передача мяча, ведение мяча.	1	Знать правила безопасности во время спортивных игр и правила игры в футбол. Уметь выполнять комплекс упражнений. Уметь выполнять передачи в парах. 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 техникой действий футбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
5.44	Передача мяча, ведение мяча, игра головой.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в футбол 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 техникой действий футбола. Осуществлять судейство игры

5.45	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в футбол 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 футбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
5.46	Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в футбол 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 футбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
6.	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	
6.47	Терминология игры волейбол. Жесты судьи.	1	Знать правила игры. Умение судить по упрощенным правилам. Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Осуществлять судейство игры
6.48	Варианты техники передачи мяча.	1	Уметь владеть мячом в парах. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
6.49	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1	Владеть верхней подачей. 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. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
6.50	Варианты техники приёма и передачи мяча.	1	Уметь играть по упрощенным правилам. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
6.51	Варианты подачи мяча. Верхняя подача. Нижняя подача.	1	Применять технические приёмы. 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

			<p>в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.  Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
6.52	Отбивание кулаком.	1	<p>Уметь выполнять верхнюю, нижнюю передачу.  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 игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.  Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
6.53	Прием мяча у сетки. Комбинация из освоенных элементов	1	<p>Уметь играть в волейбол с применением изученных элементов.  Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.  Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
6.54	Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в волейбол  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 игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.  Осуществлять судейство игры</p>
6.55	Варианты нападающего удара через сетку.	1	<p>Умение судить по упрощенным правилам.  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 игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.  Осуществлять судейство игры</p>
6.56	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	<p>Умение судить по упрощенным правилам.  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 игрой деятельности.  К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.  Осуществлять судейство игры</p>
<b>7</b>	<b>Плавание</b>	<b>8</b>	
7.57	Правила поведения на воде. Личная и общественная гигиена. Техника безопасности на	1	<p>Знать о правилах поведения на воде  Р.: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.  П.: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p>

	уроках по плаванию. Вредные привычки. Их влияние на организм человека.		К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Техника безопасности на уроках по плаванию.
7.58	Специальные упражнения для совершенствования кроля на груди, спине.	1	Уметь выполнять специальные упражнения для совершенствования кроля на груди. Р.: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Овладевать специальными плавательными упражнениями
7.59	Подготовительные упражнения.	1	Уметь выполнять задержку дыхания, выдох вводу, лежание на воде, погружения и всплывания, работа ног у бортика. 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> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно
7.60	Старты. Повороты. Специальные плавательные упражнения.	1	Уметь выполнять специальные плавательные упражнения. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно
7.61	Самоконтроль. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	1	Уметь проплыть отрезки на время (25 и 50 метров способом кроль на груди, на спине, брасс). Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно
7.62	Упражнения по совершенствованию техники плавания.	1	Уметь выполнять повороты при плавании на груди и на спине. 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> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
7.63	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря,	1	Уметь плавать на выносливость. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> –

	в организации проведении соревнований. Правила соревнований. Правила судейства. Правила соревнований и определение победителя.		выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
7.64	Совершенствовани е техники плавания кроля на груди, спине, брасса. Самоконтроль.	1	Уметь плавать изученными способами 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> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывают технику упражнений самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
8.	<b>Легкая атлетика</b>	6	
8.65	Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту способом «ножницы».	1	Уметь прыгать на время. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику прыжка на скакалке и технику броска набивного мяча.
8.66	Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе. 6 минутный бег.	1	Уметь бежать в равномерном темпе. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Описывать технику прыжка и осваивать ее самостоятельно
8.67	Итоговая годовая работа.	1	
8.68	Бросок набивного мяча на дальность двумя руками. Челночный бег.	1	Уметь бросать набивной мяч из-за головы, снизу, вперед-вверх. Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – применять упражнения с набивным мяча для развития физических качеств, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Описывать технику метания набивного мяча и осваивать самостоятельно
8.69	Бег на результат 60м. Прыжок в длину с места.	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных К: ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> –

			формулировать собственное мнение Овладеть техникой беговых упражнений
8.70	Бег на 2000 м.	1	Уметь бежать в равномерном темпе Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывать технику бега на выносливость

### Тематическое планирование (9-е классы)

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
1	2	3	4
1	<b>Легкая атлетика</b>	8	
1.1	Основы физической культуры и здорового образа жизни. (В процессе каждого урока). Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.	1	Знать значение ЗОЖ для здоровья человека. Знать требования инструкций <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о здоровом образе жизни. Р.: применять правила подбора одежды для занятий. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь 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. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
1.2	Определение уровня основных физических качеств (ОФК) (координация, скоростно-силовые качества)	1	Уметь демонстрировать двигательные способности: координацию и прыгучесть. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Организовывать совместные занятия физическими упражнениями Проявлять ловкость скоростно-силовые к качества Оценивать

			свои физические качества
1.3	Комплекс ОРУ на месте без предметов	1	Знать терминологию ОРУ. Уметь правильно выполнять упражнения комплекса Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Освоение комплекса, описывать технику выполнения комплекса, составлять комплексы из числа разученных упражнений
1.4	Определение уровня ОФК (быстрота, сила)	1	Уметь демонстрировать двигательные способности быстроту и силу Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения Организовывать совместные занятия физическими упражнениями. Проявлять качества быстроты и силы
1.5	Специальные беговые упражнения	1	Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Овладеть техникой беговых упражнений
1.6	Стартовая контрольная работа.	1	
1.7	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт (повторение).	1	Знать кто такой спринтер и спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать технику высокого, низкого старта , демонстрировать физические кондиции (выносливость) Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Описывать технику старта
1.8	Спринтерский бег. Бег по дистанции. Бег 60 метров.	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту). Знать как влияют л/ атлетические упражнений на системы организма. 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> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Усвоить бег с ускорением
2	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>	
2.9	Основы физической	1	Знать теоретический материал, терминологию ОРУ, уметь

	культуры и здорового образа жизни. Комплексы ОРУ, упражнений на развитие гибкости, силы отдельных групп мышц, расслабляющих упражнений.		выполнять комплекс Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Освоить комплекс ОРУ, и помощь в подготовке мест занятий
2.10	Строевые упражнения	1	Уметь выполнять строевые упражнения и демонстрировать координационные способности Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества
2.11	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении	1	Уметь выполнять строевые упражнения и демонстрировать координационные способности Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь Выполнять строевые упражнения. Оценивать свои физические качества
2.12	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1	Уметь правильно выполнять комплекс Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание Проявлять качества гибкости, освоить комплекс. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями
2.13	Акробатическая комбинация из ранее изученных и новых элементов.	1	Уметь демонстрировать координационные способности и технику освоенных элементов. Р.: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Освоить акробатическую комбинацию

2.14	Опорные прыжки	1	Уметь демонстрировать координационные способности Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Освоить опорный прыжок самостоятельно
2.15	Прыжок согнув ноги через козла в длину высотой 115 см (мальчики); Прыжок боком через коня в ширину высота 110 см (девочки).	1	Уметь демонстрировать координационные способности Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Освоить опорный прыжок самостоятельно
2.16	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	1	Уметь правильно выполнять комплекс Р: <i>коррекция</i> – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание Проявлять качества гибкости, освоить комплекс. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями
2.17	Прыжки со скакалкой в максимальном темпе	1	Уметь выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём. Р: <i>саморегуляция</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества
2.18	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	1	Уметь выполнять упражнения и демонстрировать двигательные кондиции Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию; <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения Проявлять качества силы и гибкости. Описывать технику выполняемых упражнений
3	<b>Плавание</b>	<b>8</b>	
3.19	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Комплексы		Знать о правилах поведения на воде Р.: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе

	ОРУ и специальных упражнений для плавания на суше и воде. Техника безопасности на занятиях плаванием, правила поведения в бассейне, гигиенические основы		выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью Техника безопасности на уроках по плаванию.
3.20	Кроль на груди и спине. Способ плавания - брасс	1	Уметь проплывать 25-50 м в равномерном темпе Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Овладевать специальными плавательными упражнениями
3.21	Старт из различных положений	1	Уметь проплывать 25-50 м в равномерном темпе Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно
3.22	Плавание отрезков на время (25 и 50 метров способом кроль на груди, на спине, брасс)	1	Уметь нырять ногами 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> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывают технику упражнений.
3.23	Повороты при плавании на груди и на спине	1	Уметь проплывать до 400 м Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно
3.24	Плавание на выносливость.	1	Уметь нырять ногами, головой 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> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения
3.25	Способы	1	Уметь проплывать 50 м на время

	освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка пльвущего предмета. Способы транспортирования пострадавшего в воде.		<p><i>Р: контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p><i>П: общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p><i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p> <p>Описывают технику упражнений самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.</p>
3.26	Эстафеты и игры на воде. Самоконтроль при выполнении упражнений по плаванию.	1	<p>Уметь плавать изученными способами</p> <p><i>Р: планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>П: общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><i>К: инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p> <p>Описывают технику упражнений самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения</p>
4	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>	
4.27	Основы физической культуры и здорового образа жизни. ОРУ круговым методом. Комплекс ОРУ с мячами	1	<p>Уметь передавать мяч в парах в движении.</p> <p><i>Р.:</i> использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p><i>К.:</i> соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику ведения, ловли и передачи.</p>
4.28	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с изменением направления и скорости.	1	<p>Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. Уметь выполнять технические приемы.</p> <p><i>Р.:</i> выполнять правила игры.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p><i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками</p> <p>Описывать технику игровых приемов.</p>
4.29	Передачи мяча в движении. Броски по кольцу после ведения от головы	1	<p>Уметь выполнять передачи, ловли мяча. Вырывание и выбивание мяча.</p> <p><i>Р.:</i> выполнять правила игры.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p><i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками</p> <p>Описывать технику игровых приемов</p>
4.30	Диагностическая контрольная работа.	1	
4.31	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков	1	<p>Владеть техникой игры.</p> <p><i>Р.:</i> использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p><i>П.:</i> моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p><i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техничек действий</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки</p>
4.32	Позиционное нападение 2х2; 4х4.	1	<p>Освоить комбинации игры в б/б.</p> <p><i>Р.:</i> использовать игровые действия баскетбола для развития</p>

			<p>физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов  К.: соблюдать правила  Описывать технику игровых приемов</p>
4.33	Броски по кольцу в прыжке. Броски по кольцу после ведения от головы.	1	<p>Владеть техникой игры.  Уметь выполнять комбинации. Уметь играть, применять в игре технические приемы.  Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов  К.: соблюдать правила.  Р.: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками  Описывать технику игровых приемов</p>
4.34	Личная защита в игровых взаимодействиях. Штрафной бросок. Учебная игра 3х3; 4х4	1	<p>Уметь выполнять функции судьи.  Уметь выполнять штрафной бросок.  Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности  .: выполнять правила игры.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов.  К.: взаимодействовать со сверстниками  Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно</p>
4.35	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра 5х5. Позиционное нападение.	1	<p>Судейство.  Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности  Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.  Судейство.</p>
4.36	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа. Личная защита 4х4 и 5х5 на одну корзину. Тактика нападений и защиты	1	<p>Уметь выполнять технические приемы.  Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.  К.: соблюдать правила безопасности  Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно</p>
5	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
5.37	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1	<p>Знать правила техники безопасности на занятиях  Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>

	Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма		Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
5.38	Попеременный двухшажный ход.	1	<p>Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный ход.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах</p>
5.39	Бесшажный ход. Одновременный одношажный ход	1	<p>Уметь правильно выполнять одновременный одношажный ход. Попеременный двухшажный ход</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах</p>
5.40	Одновременный двухшажный ход	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки</p>
5.41	Попеременный четырехшажный ход.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки</p>
5.42	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	<p>Уметь выполнять подъем, повороты</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки</p>
5.43	Преодоление контруклона и выход со склона.	1	<p>Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p>

			Описывать технику передвижения на лыжах
5.44	Ходьба на лыжах до 4 км (медленно).	1	Уметь пройти дистанцию с применением изученных ходов. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах
5.45	Совершенствование техники спуска и преодоления препятствий	1	Владеть техникой. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в Описывать технику передвижения на лыжах
5.46	Прохождение дистанции до 2-3, до 3-4 км	1	Уметь проходить дистанцию. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
5.47	Прохождение дистанции до 5 км (медленно).	1	Владеть техникой Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
5.48	Лыжные гонки на 2-3 км	1	Уметь выполнять подъемы и спуски Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
5.49	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Владеть техникой изученных лыжных ходов Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
5.50	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	Уметь выполнять подъемы и спуски. Оказание ПМП. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических

			качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
6.	<b>Футбол (мини-футбол)</b>	<b>4</b>	
6.51	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Передача мяча, ведение мяча.	1	Знать правила безопасности во время спортивных игр и правила игры в футбол. Уметь выполнять комплекс упражнений. Уметь выполнять передачи в парах. 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 техникой действий футбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
6.52	Передача мяча, ведение мяча, игра головой.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в футбол 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 техникой действий футбола. Осуществлять судейство игры
<b>6.53</b>	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в футбол 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 техникой действий футбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
6.54	Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в футбол 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 техникой действий футбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
7.	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	
7.55	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях спортивными	1	Знать правила. Уметь выполнять комплекс. Знать теоретический материал Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.

	играми. Правила игры.		Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
7.56	Комплекс ОРУ в движении	1	Уметь выполнять специальные упражнения с мячом. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
7.57	Стойки и перемещение игрока	1	Знать правила игры в волейбол. Уметь перемещаться в стойке волейболиста 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 техникой действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола
7.58	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Уметь демонстрировать технику изученных элементов Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
7.59	Передачи мяча над собой, во встречных колонах через сетку, отбивание мяча кулаком. Передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку. Передачи мяча сверху, стоя спиной к сетке	1	Уметь выполнять передачу двумя руками сверху над собой Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
7.60	Приём мяча, отраженного сеткой. Приём мяча снизу после подачи.	1	Уметь выполнять нападающий удар после подбрасывания партнером. Уметь демонстрировать технику передачи мяча над собой. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
7.61	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1	Уметь судить. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
7.62	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра в три	1	Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов игры в волейбол Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов,

	передачи.		варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Осуществлять судейство игры
7.63	Учебная игра в три передачи. Учебная игра в волейбол.	1	Уметь владеть мячом в парах Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности Осуществлять судейство игры
7.64	Правила и организация избранной игры. Учебная игра в волейбол.	1	Применять технические приемы 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. Осуществлять судейство игры
8	<b>Легкая атлетика</b>	4	
8.65	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Броски набивного мяча двумя руками из различных положений	1	Знать основные способы и составляющие техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Уметь бросать набивной мяч из-за головы, снизу, вперед-вверх. 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> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач Осваивать технику прыжка в высоту
8.66	Итоговая годовая работа.	1	
8.67	Равномерный медленный бег. Тестирование физических качеств: (быстрота, скоростно-силовые)	1	Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности. Описывать технику бега на выносливость
8.68	Бег 1000 метров на результат. Эстафетный бег. (координация, сила, гибкость, выносливость)	1	Пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Уметь демонстрировать выносливость Мальчики: 256 сек; Девочки: 298 сек.  Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью

		Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.
--	--	---

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Календарно тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Смешанное передвижение: бег в чередовании с ходьбой.	1
2.	Специальные беговые упражнения.	1
3.	Спринтерский бег. Техника высокого старта.	1
4.	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1
5.	Стартовая контрольная работа.	1
6.	Спринтерский бег. Бег 60 м.	1
7.	Бег в равномерном темпе. Бег по дистанции.	1
8.	Бег от 200 до 1000 метров.	1
9.	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b> Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Строевые упражнения.	1
10.	Комплекс утренней гимнастики.	1
11.	Кувырок вперед-назад слитно, стойка на лопатках.	1
12.	«Мост» из положения лежа.	1
13.	Акробатическая комбинация.	1
14.	Акробатическая комбинация на оценку.	1
15.	Упражнения в равновесии на бревне.	1
16.	Опорный прыжок.	1
17.	Лазание по канату в три приема.	1
18.	Висы и упоры. Подтягивание.	1
19.	<b>Раздел 3. Баскетбол.</b> Правила техники безопасности на уроках по баскетболу.	1
20.	Ловля и передача мяча на месте.	1
21.	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
22.	Повороты без мяча и с мячом.	1
23.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
24.	Ловля и передача мяча в движении.	1

25.	Бросок двумя руками с места. Вырывание и выбивание мяча.	1
26.	Комбинация из ранее изученных элементов техники на оценку.	1
27.	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. Правила и организация игры в баскетбол.	1
28.	Диагностическая контрольная работа.	1
29.	<b>Раздел 4. Плавание.</b> Освоение правил и требований к занятиям с водой. Специальные упражнения пловца на суше. Определение уровня плавательной подготовленности.	1
30.	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Кроль на груди и спине. Техника работы ног.	1
31.	Согласование работы ног с дыханием. Техника работы рук.	1
32.	Согласование работы рук и ног.	1
33.	Согласование работы рук и ног с дыханием.	1
34.	Плавание способом в целом.	1
35.	Прыжки в воду. Старты с бортика.	1
36.	Старты. Подводное плавание. 25м на время.	1
37.	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b> Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Комплекс ОРУ на лыжах.	1
38.	«Посадка» лыжника. Скользящий шаг.	1
39.	Повороты на месте.	1
40.	Попеременный двухшажный ход.	1
41.	Одновременный бесшажный ход.	1
42.	Торможение «плугом».	1
43.	Спуски со склона в основной стойке.	1
44.	Подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой».	1
45.	Подъем на склон «елочкой».	1
46.	Игры и эстафеты на лыжах.	1
47.	Медленное прохождение дистанции до 2 км.	1
48.	Медленное прохождение дистанции до 2,5 км.	1
49.	Медленное прохождение дистанции до 3 км.	1
50.	Круговая эстафета. Лыжные гонки на 1 км.	1
51.	<b>Раздел 6. Футбол (мини-футбол).</b> Правила техники безопасности на уроках по футболу. Передвижение игроков.	1
52.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удар по неподвижному и катящемуся мячу средней частью подъема.	1
53.	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.	1
54.	Передвижения вратаря. Игры на основе футбола.	1
55.	<b>Раздел 7. Волейбол.</b> Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Правила игры.	1
56.	Комбинация из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов.	1
57.	Передача двумя руками сверху.	1
58.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
59.	Нижняя прямая подача.	1
60.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
61.	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	1

62.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1
63.	Игровые задания, подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	1
64.	Игровые задания, подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	1
65.	<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b> Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
66.	Итоговая годовая работа.	1
67.	Бег по пересеченной местности до 15 минут.	1
68.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
68.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1
70.	Ловля набивного мяча. Метание теннисного мяча с места.	1

**Календарно тематическое планирование  
6 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Смешанное передвижение: бег в чередовании с ходьбой.	1
2.	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон.	1
3.	Спринтерский бег. Техника высокого старта.	1
4.	Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции.	1
5.	Стартовая контрольная работа.	1
6.	Спринтерский бег. Бег 60 м.	1
7.	Бег в равномерном темпе.	1
8.	Бег от 200 до 1000 метров.	1
9.	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b> Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Строевые упражнения.	1
10.	Комплекс утренней гимнастики.	1
11.	Кувырок вперед-назад слитно, стойка на лопатках.	1
12.	«Мост» из положения лежа.	1
13.	Акробатическая комбинация.	1
14.	Строевые упражнения.	1
15.	Упражнения в равновесии на бревне.	1
16.	Опорный прыжок.	1
17.	Лазание по канату в три приема.	1
18.	Висы и упоры. Подтягивание.	1
19.	<b>Раздел 3. Плавание.</b> Освоение правил и требований к занятиям с водой. Специальные упражнения пловца на суше. Определение уровня плавательной подготовленности.	1
20.	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой.	1
21.	Кроль на груди и спине. Техника работы ног.	1
22.	Согласование работы ног с дыханием. Техника работы рук.	1
23.	Согласование работы рук и ног с дыханием. Плавание способом в целом.	1
24.	Прыжки в воду. Старты с бортика.	1

25.	Старты. Подводное плавание.	1
26.	25м на время.	1
27.	<b>Раздел 4. Баскетбол.</b> Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Ловля и передача мяча на месте.	1
28.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.	1
29.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
30.	Диагностическая контрольная работа.	1
31.	Ловля и передача мяча в движении. Повороты без мяча и с мячом.	1
32.	Бросок двумя руками с места.	1
33.	Комбинация из ранее изученных элементов техники.	1
34.	Вырывание и выбивание мяча.	1
35.	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3.	1
36.	Правила и организация игры в баскетбол.	1
37.	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b> Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Комплекс ОРУ на лыжах.	1
38.	«Посадка» лыжника. Скользящий шаг. Повороты на месте.	1
39.	Попеременный двухшажный ход.	1
40.	Одновременный бесшажный ход.	1
41.	Торможение «плугом».	1
42.	Спуски со склона в основной стойке.	1
43.	Подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой».	1
44.	Техника попеременного двухшажного хода на оценку.	1
45.	Подъем на склон «елочкой».	1
46.	Техника одновременного бесшажного хода на оценку.	1
47.	Медленное прохождение дистанции до 2 км.	1
48.	Медленное прохождение дистанции до 2,5 км.	1
49.	Игры и эстафеты на лыжах. Круговая эстафета.	1
50.	Лыжные гонки на 1 км.	1
51.	<b>Раздел 6. Футбол (мини-футбол).</b> Правила техники безопасности на уроках по футболу. Передвижение игроков. Ведение мяча.	1
52.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
53.	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1
54.	Передвижения вратаря. Игры на основе футбола.	1
55.	<b>Раздел 7. Волейбол.</b> Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Правила игры.	1
56.	Комбинация из освоенных элементов передвижений, остановок, поворотов.	1
57.	Передача двумя руками сверху.	1
58.	Нижняя прямая подача.	1
59.	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
60.	Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача.	1
61.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
62.	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	1
63.	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1

64.	Игровые задания, подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра.	1
65.	<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b> Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег по пересеченной местности до 15 минут.	1
66.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов.	1
67.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега.	1
68.	Итоговая годовая работа.	1
68.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
70.	Метание теннисного мяча с места. Ловля набивного мяча.	1

**Календарно тематическое планирование  
7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни. (В процессе каждого урока). Вводный инструктаж по правилам технике безопасности на уроках физической культуры. Первичный инструктаж на рабочем месте.	1
2.	Низкий старт. Высокий старт. Прыжок в длину с места.	1
3.	Метание теннисного мяча на дальность с места, Челночный бег.	1
4.	Бег на результат 60м.	1
5.	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега.	1
6.	Стартовая контрольная работа.	1
7.	Прыжки в высоту способом «ножницы».	1
8.	Бег на 2000 м.	1
9.	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b> Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Первая помощь во время занятий.	1
10.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения.	1
11.	Строевые упражнения.	1
12.	Акробатические упражнения. Совершенствование акробатических соединений. Акробатика.	1
13.	Опорный прыжок ноги врозь.	1
14.	Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами.	1
15.	Полоса препятствий.	1
16.	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
17.	Круговая тренировка.	1
18.	Эстафета с использованием спортивного инвентаря.	1
19.	<b>Раздел 3. Плавание.</b> Правила поведения на воде. Личная и общественная гигиена. Техника безопасности на уроках по плаванию. Вредные привычки. Их влияние на организм человека.	1
20.	Специальные упражнения для совершенствования кроля на груди, спине.	1
21.	Подготовительные упражнения. Специальные плавательные упражнения.	1
22.	Старты. Повороты. Специальные плавательные упражнения.	1
23.	Самоконтроль. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей. Правила соревнований и определение победителя.	1

24.	Упражнения по совершенствованию техники плавания.	1
25.	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации проведении соревнований. Правила соревнований. Правила судейства.	1
26.	Совершенствование техники плавания кроля на груди, спине, брасса. Самоконтроль.	1
27.	<b>Раздел 4. Баскетбол.</b> Передача мяча на месте.	1
28.	Бросок мяча от плеча после ведения.	1
29.	Штрафной бросок.	1
30.	Передача мяча в движении.	1
31.	Диагностическая контрольная работа.	1
32.	Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.	1
33.	Нападение быстрым прорывом.	1
34.	Совершенствования техники защиты.	1
35.	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	1
36.	Техника перемещений. Учебная игра.	1
37.	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
38.	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	1
39.	Торможение «плугом», упором.	1
40.	Коньковый ход,	1
41.	Подъемы и спуски.	1
42.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м).	1
43.	Одновременный одношажный ход.	1
44.	Прохождение дистанции.	1
45.	Повороты переступанием, на месте махом.	1
46.	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.	1
47.	Повороты переступанием, на месте махом.	1
48.	Виды лыжного спорта.	1
49.	Прохождение дистанции 4,5км.	1
50.	Виды лыжного спорта.	1
51.	<b>Раздел 6. Футбол (мини-футбол).</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни. Передача мяча, ведение мяча.	1
52.	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса.	1
53.	Передача мяча, ведение мяча, игра головой.	1
54.	Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра.	1
55.	<b>Раздел 7. Волейбол.</b> Терминология игры волейбол.	1
56.	Варианты техники приёма и передачи мяча. Варианты подач мяча.	1
57.	Нижняя подача. Верхняя подача. Отбивание кулаком.	1
58.	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1
59.	Прием мяча у сетки. Комбинация из освоенных элементов	1
60.	Верхняя подача.	1
61.	Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.	1
62.	Жесты судьи.	1
63.	Варианты нападающего удара через сетку.	1
64.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1

65.	<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b> Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту способом «ножницы».	1
66.	Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе. 6 минутный бег.	1
67.	Итоговая годовая работа	1
68.	Бросок набивного мяча на дальность двумя руками. Прыжок в длину с места.	1
68.	Бег на 2000 м.	1
70.	Бег на результат 60м. Челночный бег.	1

**Календарно тематическое планирование  
8 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
1.	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни. (В процессе каждого урока). Вводный инструктаж по правилам технике безопасности на уроках физической культуры. Первичный инструктаж на рабочем месте.	1
2.	Низкий старт. Высокий старт. Прыжок в длину с места.	1
3.	Бег на результат 60м. Челночный бег.	1
4.	Метание теннисного мяча на дальность с места,	1
5.	Стартовая контрольная работа.	1
6.	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	1
7.	Прыжки в высоту способом «ножницы».	1
8.	Бег на 2000 м.	1
9.	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b> Значение гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Первая помощь во время занятий	1
10.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1
11.	Акробатические упражнения. Акробатика.	1
12.	Совершенствование акробатических соединений.	1
13.	Опорный прыжок ноги врозь.	1
14.	Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами.	1
15.	Полоса препятствий.	1
16.	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
17.	Круговая тренировка.	1
18.	Эстафета с использованием спортивного инвентаря.	1
19.	<b>Раздел 3. Плавание.</b> Правила поведения на воде. Личная и общественная гигиена. Техника безопасности на уроках по плаванию. Вредные привычки. Их влияние на организм человека.	1
20.	Специальные упражнения для совершенствования кроля на груди, спине.	1
21.	Подготовительные упражнения.	1
22.	Старты. Повороты. Специальные плавательные упражнения.	1
23.	Самоконтроль. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	1
24.	Упражнения по совершенствованию техники плавания.	1

25.	Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации проведении соревнований. Правила соревнований. Правила судейства. Правила соревнований и определение победителя.	1
26.	Совершенствование техники плавания кроля на груди, спине, брасса. Самоконтроль.	1
27.	<b>Раздел 4. Баскетбол.</b> Передача мяча на месте. Передача мяча в движении.	1
28.	Бросок мяча от плеча после ведения.	1
29.	Штрафной бросок.	1
30.	Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.	1
31.	Нападение быстрым прорывом.	1
32.	Совершенствования техники защиты.	1
33.	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	1
34.	Техника перемещений. Учебная игра.	1
35.	Комбинации из основанных элементов. Учебная игра.	1
36.	Диагностическая контрольная работа.	1
37.	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
38.	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».	1
39.	Торможение «плугом», упором.	1
40.	Коньковый ход.	1
41.	Подъемы и спуски.	1
42.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м).	1
43.	Одновременный одношажный ход.	1
44.	Повороты переступанием, на месте махом.	1
45.	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.	1
46.	Повороты переступанием, на месте махом.	1
47.	Прохождение дистанции	1
48.	Виды лыжного спорта.	1
49.	Прохождение дистанции 4,5км.	1
50.	Виды лыжного спорта.	1
51.	<b>Раздел 6. Футбол (мини-футбол).</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни. Передача мяча, ведение мяча.	1
52.	Передача мяча, ведение мяча, игра головой.	1
53.	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса.	1
54.	Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра.	1
55.	<b>Раздел 7. Волейбол.</b> Терминология игры волейбол. Жесты судьи.	1
56.	Варианты техники передачи мяча.	1
57.	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1
58.	Варианты техники приёма и передачи мяча.	1
59.	Варианты подач мяча. Верхняя подача. Нижняя подача.	1
60.	Отбивание кулаком.	1
61.	Прием мяча у сетки. Комбинация из освоенных элементов	1
62.	Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.	1
63.	Варианты нападающего удара через сетку.	1
64.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1

65.	<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b> Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту способом «ножницы».	1
66.	Ходьба и бег. Бег в равномерном темпе.6 минутный бег.	1
67.	Итоговая годовая работа.	1
68.	Бросок набивного мяча на дальность двумя руками. Челночный бег.	1
68.	Бег на результат 60м. Прыжок в длину с места.	1
70.	Бег на 2000 м.	1

**Календарно тематическое планирование  
9 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни.	1
2.	Определение уровня основных физических качеств (ОФК) (координация, скоростно-силовые качества)	1
3.	Комплекс ОРУ на месте без предметов.	1
4.	Определение уровня ОФК (быстрота, сила)	1
5.	Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон.	1
6.	Стартовая контрольная работа.	1
7.	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт.	1
8.	Спринтерский бег. Бег по дистанции. Бег 60 метров.	1
9.	<b>Раздел 2. Гимнастика.</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни. Комплексы ОРУ, упражнений на развитие гибкости, силы отдельных групп мышц, расслабляющих упражнений.	1
10.	Строевые упражнения	1
11.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении	1
12.	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	1
13.	Акробатическая комбинация из ранее изученных и новых элементов	1
14.	Опорные прыжки	1
15.	Прыжок согнув ноги через козла в длину высотой 115 см (мальчики); Прыжок боком через коня в ширину высота 110 см (девочки) на оценку	1
16.	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	1
17.	Прыжки со скакалкой в максимальном темпе	1
18.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	1
19.	<b>Раздел 3. Плавание.</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни. Комплексы ОРУ и специальных упражнений для плавания на суше и воде	1
20.	Кроль на груди и спине. Способ плавания - брасс	1
21.	Старт из различных положений	1
22.	Плавание отрезков на время (25 и 50 метров способом кроль на груди, на спине, брасс)	1
23.	Повороты при плавании на груди и на спине. Подводное плавание	1
24.	Плавание на выносливость	1
25.	Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка	1

	плывающего предмета. Способы транспортирования пострадавшего в воде	
26.	Эстафеты и игры на воде. Самоконтроль при выполнении упражнений по плаванию.	1
27.	<b>Раздел 4. Баскетбол.</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни. ОРУ круговым методом. Комплекс ОРУ с мячами	1
28.	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с изменением направления и скорости	1
29.	Передачи мяча в движении. Броски по кольцу после ведения от головы.	1
30.	Диагностическая контрольная работа.	1
31.	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков	1
32.	Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение 2х2; 4х4	1
33.	Броски по кольцу в прыжке. Броски по кольцу после ведения от головы.	1
34.	Личная защита в игровых взаимодействиях. Штрафной бросок. Учебная игра 3х3; 4х4.	1
35.	Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра 5х5. Позиционное нападение. Учебно-тренировочная игра 5х5.	1
36.	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа. Личная защита 4х4 и 5х5 на одну корзину. Тактика нападений и защиты.	1
37.	<b>Раздел 5. Лыжная подготовка.</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни.	1
38.	Попеременный двухшажный ход	1
39.	Бесшажный ход. Одновременный одношажный ход	1
40.	Одновременный двухшажный ход	1
41.	Попеременный четырехшажный ход	1
42.	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
43.	Преодоление контруклона и выход со склона	1
44.	Ходьба на лыжах до 4 км (медленно)	1
45.	Совершенствование техники спуска и преодоления препятствий	1
46.	Прохождение дистанции до 2-3 км, до 3-4 км	1
47.	Прохождение дистанции до 5 км (медленно)	1
48.	Лыжные гонки на 2-3 км	1
49.	Игры и эстафеты на лыжах	1
50.	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1
51.	<b>Раздел 6. Футбол (мини-футбол).</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни.	1
52.	Передача мяча, ведение мяча, игра головой.	1
53.	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса.	1
54.	Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра.	1
55.	<b>Раздел 7. Волейбол.</b> Основы физической культуры и здорового образа жизни.	1
56.	Комплекс ОРУ в движении	1
57.	Стойки и перемещение игрока	1
58.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
59.	Передачи мяча над собой, во встречных колонах через сетку, отбивание мяча кулаком. Передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку. Передачи мяча сверху, стоя спиной к сетке.	1
60.	Приём мяча, отраженного сеткой. Приём мяча снизу после подачи.	1

61.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	1
62.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра в три передачи.	1
63.	Учебная игра в три передачи. Учебная игра в волейбол.	1
64.	Правила и организация избранной игры . Учебная игра в волейбол.	1
65.	<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b> Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Броски набивного мяча двумя руками из различных положений	1
66.	Итоговая годовая работа.	1
67.	Равномерный медленный бег. Тестирование физических качеств: (быстрота, скоростно- силовые).	1
68.	Бег 1000 метров на результат. Эстафетный бег (координация, сила, гибкость, выносливость).	1

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и образовательный стандарт.

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

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

**И т о г о в а я** оценка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимся за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**К р и т е р и и** оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### **I. Физическая культура как область знаний**

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

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

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

Критерии оценивания письменного теста.

Менее 50% - «2»

50-64% - «3»

65-79% - «4»

80-100% - «5»

## II. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### III. Физическое совершенствование

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Обучающийся <b>умеет</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>– допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

### IV. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке, плаванию – путем сложения

конечных оценок, полученных обучающимися по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

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

## 5 класс

### Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше
Бег 300м, с	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1,18 и больше
Бег 1000м, с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Бег 1500м, с	9,00 и больше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51-9,59	10,00 и больше
Прыжок в высоту, см	85 и больше	84 - 75	75 и меньше	95 и больше	94 - 85	85 и меньше
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше

### Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и меньше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	123-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	110 и больше	109 - 91	90 и меньше	90 и больше	89 - 71	70 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	14 и больше	13 - 6	5 и меньше	8 и больше	7 - 4	3 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30	16 и больше	10 - 15	9 и меньше	22 и больше	12 - 21	11 и меньше

с						
Сила кисти, кг	18 и больше	15 - 10	12 и меньше	24 и больше	21 - 12	16 и меньше

## 6 класс

### Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8 -10,9	11,0 и больше
Бег 300м, с	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00 - 1,14	1,15 и больше
Бег 1000м, с	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 и больше
Бег 1500м, с	8,15 и больше	8,16 – 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 – 8,15	8,10 и больше
Прыжок в высоту, см	90 и больше	89 - 80	80 и меньше	100 и больше	109 - 90	90 и меньше
Метание мяча (150 г), м	23 и больше	22 - 16	15 и меньше	38 и больше	35 - 23	21 и меньше

### Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	5,3 и меньше	5,4 - 6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3 – 5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,4 и меньше	8,0 – 8,9	9,0 и меньше	8,0 и меньше	8,1 - 8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178 - 140	139 и меньше	184и больше	183- 1145	134 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	110 и больше	109 - 91	90 и меньше	90 и больше	89 - 71	71 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	15 и больше	14 - 7	6 и меньше	9 и больше	8 - 5	4 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	17 и больше	16 - 11	10 и меньше	23 и больше	22 - 13	12 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 - 21	20 и меньше

## 7 класс

### Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5 -10,6	10,7 и больше
Бег 300м, с	1,01 и меньше	1,02-1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57 - 1,11	1,12 и больше
Бег 1000м, с	5,00 и меньше	5,05-7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше
Бег 1500м, с	7,30 и больше	8,00 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01 – 7,50	7,51 и больше
Прыжок в высоту, см	100 и больше	99 - 95	90 и меньше	110 и больше	109 - 105	105 и меньше
Метание мяча (150 г), м	26 и больше	25 - 18	17 и меньше	39 и больше	38 - 26	25 и меньше

### Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	5,2 и меньше	5,3 - 6,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1 – 5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,2 и меньше	8,3 – 8,7	8,8 и меньше	7,8 и меньше	7,9 - 8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места, см	182 и больше	181 - 145	144 и меньше	195и больше	194-160	159 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	120 и больше	119 - 105	104 и меньше	105 и больше	104 - 95	94 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	16 и больше	15 - 8	7 и меньше	10 и больше	9 - 6	5 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	18 и больше	17 - 12	11 и меньше	24 и больше	23 - 14	13 и меньше
Сила кисти, кг	22 и больше	21 - 17	16 и меньше	32 и больше	31 - 25	24 и меньше

## 8 класс

### Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,4 и меньше	9,5-10,7	10,8 и больше	9,0 и меньше	9,1 -10,2	10,3 и больше
Бег 300м, с	58 и меньше	5,8 – 1,11	1,12 и больше	0,54 и меньше	0,54 - 1,07	1,08 и больше
Бег 2000м,с	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Бег 3000-м, с	-	-	-	15,30	16,30	17,30
Прыжок в высоту, см	105 и больше	104 - 95	95 и меньше	115 и больше	114 - 105	105 и меньше
Метание мяча (150 г), м	28 и больше	27 - 20	19 и меньше	41 и больше	40 - 28	27 и меньше

### Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	5,1 и меньше	5,2 - 5,7	5,8 и больше	4,8 и меньше	4,9 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,1 и меньше	8,2 – 8,6	8,7 и меньше	7,7 и меньше	7,8 - 8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	185 и больше	184 - 150	149 и меньше	200и больше	200-165	164 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	130 и больше	129 - 110	109 и меньше	115 и больше	114 - 105	104 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	20 и больше	19 - 11	10 и меньше	11 и больше	10 - 7	6 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	19 и больше	18 - 13	12 и меньше	25 и больше	24 - 15	14 и меньше
Сила кисти, кг	24 и больше	23 - 19	18 и меньше	34 и больше	33 - 27	26 и меньше

## 9 класс

### Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,0 и меньше	9,0-10,4	10,5 и больше	8,7 и меньше	8,6 – 9,8	10,0 и больше
Бег 300м, с	56 и меньше	5,7 – 1,12	1,13 и больше	0,51 и меньше	0,52 - 1,08	1,09 и больше
Бег 2000м,с	11,30	12,30	13,30	-	-	-
Бег 3000-м, с	-	-	-	15,00	15,30	16,30
Прыжок в высоту, см	110 и больше	109 - 100	99 и меньше	120 и больше	119 - 110	109 и меньше
Метание мяча (150 г), м	30 и больше	29 - 22	21 и меньше	43 и больше	42 - 30	29 и меньше

### Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	5,0 и меньше	5,1 - 5,6	5,7 и больше	4,6 и меньше	4,7 – 5,4	5,5 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0 и меньше	8,1 – 8,5	8,6 и меньше	7,6 и меньше	7,7 - 8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	189 - 155	154 и меньше	210и больше	209 - 170	169 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	145 и больше	144 - 120	119 и меньше	130 и больше	129 - 115	114 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	22 и больше	21 - 11	11 и меньше	12 и больше	11 - 8	7 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	21 и больше	20 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 - 17	16 и меньше
Сила кисти, кг	26 и больше	25 - 20	19 и меньше	36 и больше	35 - 28	27 и меньше

## УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

### ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ (баскетбол; волейбол )

#### ДЛЯ МОНИТОРИНГА УРОВНЯ ОВЛАДЕНИЯ НАВЫКАМИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.

##### Волейбол

##### ПРОВЕРКА НАВЫКА В ВЕРХНИХ ПЕРЕДАЧАХ.

Условия выполнения:

В ограниченном пространстве (круг на баскетбольной площадке) ученик выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой. (В 5 и 6 КЛАССАХ упражнение выполняется без ограничения рабочей площадки.)

При этом расстояние мяча от кистей рук при отбивании его должен быть не менее 50 см. Количество отбиваний мяча при выходе из круга прекращается и продолжается только в случае возвращения ученика, если он не прерывал упражнение. При ошибке ученик может подправить мяч любым способом, кроме остановки. На выполнение упражнения дается 3 попытки. Упражнение оценивается по количеству повторений. Повторения засчитываются, если правила волейбола не нарушались.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	3	5	7	3	4	6
6 класс	3	5	7	3	4	6
7 класс	4	6	8	4	6	8
8класс	5	7	9	5	7	9
9 класс	6	8	10	5	7	9
10 класс	7	9	12	6	9	10
11 класс	8	10	12	7	10	12

##### ПРОВЕРКА НАВЫКА В ПЕРЕДАЧАХ МЯЧА СНИЗУ

Условия выполнения те же, что и в передачах над собой.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7 класс	3	4	5	3	4	5
8 класс	3	5	7	3	4	6
9 класс	4	6	8	4	5	7
10 класс	5	7	9	5	7	9
11 класс	5	8	10	5	7	9

##### ПРОВЕРКА НАВЫКА ПОДАЧИ МЯЧА

Условия выполнения:

Испытуемые выполняют подачу волейбольного мяча по количеству попаданий избранным или изученным способом по собственному выбору, кроме случаев, когда требуется проверка конкретных способов подачи мяча.

Ученики 8 классов и девушки 9 классов выполняют 5 подач на противоположное поле.

Учащиеся 10 классов, юноши 9 и девушки 11 классов делают 6 подач в ближнюю или дальнюю половину противоположного поля (площадка делится на 2 равные половины).

Юноши 11 классов выполняют 6 подач в одну из 6 зон. Упражнение выполняется с учетом правил волейбола, учитывается количество попаданий.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
8 класс	1	2	4	1	2	3
9 класс	1	2	4	1	2	4
10 класс	1	3	5	1	2	4
11 класс	1	2	3	1	3	4

## БАСКЕТБОЛ

### ПРОВЕРКА НАВЫКА ВЕДЕНИЯ МЯЧА ПО ПРЯМОЙ

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией волейбольной площадки. По команде учителя он должен на скорости провести мяч через площадку. Финишем является противоположная лицевая линия. Учитывается время ведения мяча по прямой на расстояние 18 метров в секундах. Естественно, что результат засчитывается при условии выполнения упражнения по правилам баскетбола (пробежка и двойное ведение).

КЛАСС	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
3 класс	5,5	5,2	4,8	5,7	5,4	5,0
4 класс	5,2	4,8	4,4	5,4	5,0	4,8

### ПРОВЕРКА НАВЫКА ВЕДЕНИЯ Б/Б МЯЧА С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров. ( В спортивном зале удобнее проводить это испытание на волейбольной площадке, т.к. от лицевой до средней линии ровно 9 метров.) Это известный тест для определения координационных способностей – автор Лях В.И. Нужно по сигналу учителя на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	11,0	10,0	9,5	12,0	11,0	10,5
6 класс	10,0	9,5	8,0	11,0	10,0	9,0
7 класс	9,5	8,2	7,4	10,0	8,5	8,0

8 класс	9,3	8,2	7,3	10,0	8,3	7,8
9 класс	9,3	8,0	7,1	10,1	8,3	7,7

**ПРОВЕРКА НАВЫКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА  
ДВУМЯ РУКАМИ**

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди. Естественно, что имеющий навык передач делает упражнение быстрее.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
2 класс	29,0	24,0	19,0	31,5	25,5	21,5
3 класс	23,5	19,5	16,5	25,0	21,0	18,0
4 класс	21,5	17,0	15,5	23,5	19,5	16,0
5 класс	20,0	16,0	15,0	22,0	17,5	15,5
6 класс	19,0	15,5	14,0	21,5	17,0	15,0
7 класс	18,0	15,0	12,5	20,0	16,0	14,0

Если упражнение проводить с проверкой количества передач за 10 секунд, то экономится масса времени, которого часто не хватает. К сожалению этот вариант не подготовлен и не представлен в данных таблицах.

**ПРОВЕРКА НАВЫКА БРОСКА ПО КОЛЬЦУ С МЕСТА**

Условия выполнения:

Учащиеся 5х классов, стоя в метре от кольца (определяется по проекции кольца на пол) бросают по 6 раз, а 6-классники это делают с расстояния так же 1 метр, но из 5 попыток. С 2 метров производят броски ученики 7 классов, 8-классники испытания проводят уже с 3х метров. Все ученики 6,7,8х классов бросков делают пять, а шестиклассники – 6. Стоять надо под 45 градусов по отношению к кольцу и забивать непременно с отскоком от щита.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	1 раз	2раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
6 класс	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
7 класс	1 раз	2 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3раза
8 класс	2 раза	3 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3 раза

**ПРОВЕРКА НАВЫКА БРОСКА ПО КОЛЬЦУ ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ И 2х ШАГОВ**

Условия выполнения:

Испытуемый от середины б/большой площадки слева или справа от кольца делает 5 попыток «атаки» кольца после ведения и 2х шагов ( разрешается выполнять бросок после остановки прыжком с последующим прыжком вверх, т.к. это не противоречит правилам баскетбола).

	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
--	-------	---------

КЛАСС	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
8 класс	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
9 класс	1 раз	2 раза	4 раза	0 раз	1 раз	3 раза
10 класс	2 раза	3 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3 раза
11 класс	2 раза	3 раза	5 раз	1 раз	2 раза	4 раза

### ПРОВЕРКА НАВЫКА ЛОВЛИ- ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ

Условия выполнения:

С расстояния 1,5 метра от стены необходимо одной рукой бросать и одной же ловить мяч от стенки в течении 10 секунд. Засчитывается количество сделанных передач в течении всего времени.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10 класс	6	8	10	5	6	8
11 класс	7	9	12	6	8	10

В некоторых таблицах у девушек «тройка» ставится за «0». Это значит, что ученица при правильном выполнении упражнения физически не в состоянии выполнить задание. Например, нет сил добросить мяч до кольца...

### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

по плаванию

Учебный класс	50 м, вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
5 класс	50 м	25 м	12 м	50 м	25 м	12 м
6 класс	1,00	50 м	25 м	1,10	50 м	25 м
7 класс	0,50	50 м	25 м	1,07	50 м	25 м
8 класс	0,47	50 м	25 м	1,06	50 м	25 м
9 класс	0,43	50 м	25 м	1,05	50 м	25 м
10 класс	0,42	50 м	25 м	1,03	50 м	25 м
11 класс	0,41	50 м	25 м	1,00	50 м	25 м