

**Частное общеобразовательное учреждение
«Первая частная школа»**

Рассмотрена и принята
на педагогическом совете
протокол №1 от 26 августа 2020 года
Внесены дополнения
на педагогическом совете
Протокол №1 от 30.08.2021г.
Протокол №1 от 30.08.2022г.

Утверждено
Директор



М.Г. Пересыпкина
Приказ №68/2 от 26.08.2020г.
Приказ №76/2 от 30.08.2021г.
Приказ №86 от 30.08.2022г.

Рабочая программа

основной образовательной программы

основного общего образования

по предмету

«Физическая культура»

5-9 класс

Срок реализации 5 лет.

Составитель:
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа школы по физической культуре для 5-9 классов разработана на основе следующих документов:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897;

Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Основная школа. М, Просвещение 2011;

Программы «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение , 2011г.

В учебном процессе используются следующие учебники:

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012.

Данная программа является рабочей программой базового уровня по предмету «Физическая культура» в 5-9 классах.

В рабочей программе также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с примерной программой по физической культуре начального общего образования.

Цели и задачи изучения физической культуры в 5 классе.

Формирование личности, готовой активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель учебного предмета физическая культура - **формирование устойчивых мотивов и потребностей** школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель учебного предмета достигается посредством решения следующих **задач**:

- укрепление здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- развитие основных двигательных способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании индивидуального здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- создание представления об основных видах спорта, правилах соревнований, спортивных снарядах и инвентаре, профилактике травматизма;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- приобретение первичных умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, самостоятельно определять содержание и использовать средства физической культуры в условиях учебной деятельности, активного отдыха и досуга.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

- реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями. формировать умение представлять свою страну, её культуру в условиях межкультурного общения посредством ознакомления учащихся с соответствующим страноведческим, культуроведческим материалом, представленным в учебном курсе;
- соблюдение дидактических правил **от известного к неизвестному и от простого к сложному**, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение **межпредметных связей**, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• **усиление оздоровительного эффекта**, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта (УМК):

С учетом местных климатических условий распределение часов по темам внутри каждого раздела в рабочей программе несколько отличается от авторской программы Ляха, Виленского и др.

Формы текущего и итогового контроля

Контроль является функцией управления любой деятельности. Эта функция состоит в том, чтобы выявить меру целесообразности в деятельности, т. е. определить соотношение задаваемой цели (задания) реализуемому ресурсу и получаемому результату. Выявленная мера целесообразности конкретизирует направления и величину регулирующих воздействий.

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок: физической подготовленности учащихся (осуществляется в конце учебного года по нормативам физической подготовленности — региональным или программным); технической подготовленности учащихся (по мере прохождения разделов программы); теоретической подготовленности (по контролю знаний в конце учебного года). Количество тем, представленных в годовом плане-графике на ту или иную учебную четверть, определяет количество оценок, которые должен получить каждый ученик (из числа тех, кто занимался систематически) за четверть.

Содержание и организацию системы физического воспитания учащихся определяют так называемые базовые виды подготовки — теоретическая, техническая, физическая, психологическая. Теоретическая подготовка связана с формированием знаний, информационным обеспечением. Ее результат — базовые (минимально необходимые) знания в сфере физической культуры. Техническая подготовка решает задачи формирования базовых способов двигательной деятельности. Ее результат — двигательные навыки и умения. Физическая подготовка обеспечивает нормативно заданный уровень развития двигательных (физических) качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и их комплексного проявления. Ее результат — достижение необходимого уровня развития качеств и как следствие — выполнение нормативов физической подготовленности. Психологическая подготовка есть процесс формирования потребностей, интереса, установок, ценностных ориентаций у занимающихся физической культурой. Ее результат — сформированность перечисленных показателей. Исходя из сказанного, результатами физического воспитания учащихся являются знания, двигательные навыки и умения, нормативный уровень развития двигательных качеств, сформированность физкультурных потребностей. Следовательно, важно обеспечить их контроль.

Уровень физической подготовленности учащихся характеризует эффективность решения одной из задач физического воспитания. Он определяется с помощью двигательных тестов. В настоящее время рекомендуется достаточно большой их набор. Специалисты пытаются внедрять авторские наборы. Это допустимо лишь относительно, так как зачастую игнорируются требования теории тестирования (например, такие требования, как информативность, надёжность, репрезентативность и др.).

С целью проверки знаний используются различные методы: опрос (в устной и письменной форме), программированный метод (ученики получают карточки с вопросами и веером ответов на них), использование ситуаций, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности. Оценивая знания учащихся, надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы используются следующие ресурсы: спортивные сооружения (спортивный зал и спортплощадка), спортивное оборудование и инвентарь (спортивные снаряды, спортивное оборудование лыжи, мячи, скакалки и др.), мультимедиа, Интернет-ресурсы.

Условные обозначения, используемые в тексте программы

В разделе «Тематическое планирование изучаемого материала» используются следующие условные обозначения:

- Л. - личностные УУД;
- Р. - регулятивные УУД;
- П. - познавательные УУД;
- К. - коммуникативные УУД;
- Т.Б. - техника безопасности;
- ОРУ - общеразвивающие упражнения;
- СУ - строевые упражнения;
- ЧСС - частота сердечных сокращений;
- М. - мальчики;
- Д. - девочки.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Курс физической культуры в 5-6 классах является самостоятельным этапом обучения, связанным, с одной стороны, с предшествующим ему курсом «Физическая культура» в начальной школе, имеющим общеразвивающую направленность, а, с другой, непосредственно предвещающим дальнейшее углубленное изучение данного курса в 7-9 классах.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Предметом образования в области физической культуры является физкультурная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность и индивидуальность в единстве многообразия своих двигательных, психических, личностных и социально-психологических спо-

способностей. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

Курс предусматривает освоение теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретение умений применять разнообразные средства для осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, достигать соответствующего уровня развития актуальных психофизических способностей. Учащиеся активно вовлекаются в организацию, проведение и контроль различных аспектов двигательной деятельности: судейства игр и соревнований, планирования и проведение комплексов упражнений, управления группой и командой, подготовке мест занятий, обеспечения безопасного выполнения заданий. Обеспечение изучения учебного материала в различных внешних условиях осуществляется за счет проведения занятий в следующих местах: спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, занятия в естественных условиях природы.

В отличие от начальной школы, где предметами обучения являлись простые естественные двигательные действия, в 5-6 классах осуществляется начальное разучивание сложных технических и тактических приемов различных видов спорта. Учитель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся.

Содержание курса «Физическая культура» в 5-9 классах включает начальное изучение «базовых» видов спорта: гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики с кроссовой подготовкой, лыжных гонок, спортивных игр.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на три медицинских группы: основную, подготовительную и специальную. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Основная медицинская группа.

В нее включают детей и подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеют достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой в полном объеме; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта).

Подготовительная медицинская группа.

В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учитель физической культуры может использовать секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий.

Формы организации образовательного процесса по курсу

Основой образования по физической культуре в школе является формирование самостоятельного и творческого применения полученных знаний и умений в индивидуальной жизнедеятельности учащихся. Разнообразие и разносторонность средств и задач, которые решаются с их помощью, обуславливают сложность структуры и различие форм организации занятий.

Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируются и осуществляются учителем, разнообразные физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение учебного дня. Спортивные соревнования и праздники – обеспечиваются совместными действиями учителя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом школы, физкультурным активом учащихся, родителями и др., занятия в спортивных секциях и кружках и самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащимся дают необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебную и учебно-методическую литературу по физической культуре (особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений), различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- небольшой продолжительностью подготовительной части урока (до 5-6 мин), в которую включены как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована;

- необходимостью выделять в основной части урока образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя теоретические знания и способы физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3–4 до 10–12 мин. В свою очередь, в двигательный компонент входит обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. Его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить в него обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами двигательного компонента;

- зависимостью продолжительности заключительной части урока от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части, но не более 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр и лыжной подготовки. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; этап совершенствования;

- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начало основной части урока в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем постепенно добавляются упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и определенными стадиями относительно глубокого утомления организма.

В подготовительной части урока, продолжительность которой может достигать 8-10 мин, проводится обязательная разминка. Она включает в себя бег, прыжки, комплексы общеразвивающих упражнений на гибкость и координацию. Разрабатывая содержание подготовительной части урока, необходимо обеспечить постепенное повышение нагрузки на организм школьников, что достигается за счет включения в работу все большего количества мышечных групп, увеличения темпа и амплитуды выполнения упражнений. В связи с этим при проведении разминки необходимо контролировать функциональное состояние школьников. Контроль можно осуществлять как по внешним признакам (изменение цвета кожи, обильное потоотделение и т. д.), так и по внутренним ощущениям (появление усталости или боли в мышцах, головокружение и подташнивание). Кроме того, можно выборочно замерять частоту сердечных сокращений.

В основной части урока (продолжительностью до 20 мин) учитель решает базовые педагогические задачи. При обучении двигательным действиям рекомендуется использовать подводящие упражнения, опираться на имеющийся у ребенка двигательный опыт. В то же время во избежание травматизма при развитии физических качеств не допускается использование плохо освоенных школьниками упражнений или их выполнение в не подготовленном для этого зале или на площадке. Здесь, как и в подготовительной части урока, необходимо контролировать функциональное состояние школьников.

В заключительной части урока (продолжительностью до 5 мин) целесообразно давать специальные упражнения на дыхание, подвижные игры на внимание и мышление, упражнения на координацию.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся как целевые уроки и планируются с учетом принципов спортивной тренировки:

- соблюдение соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;
- постепенная динамика повышения объема и интенсивности нагрузки;
- ориентация на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

Отличительными особенностями этих уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки за счет определенной последовательности в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энергозатратам;
- сохранение определенного постоянства конструкции включения физических упражнений от начала урока до окончания его основной части: на развитие быстроты - силы - выносливости;
- более продолжительная по сравнению с другими типами уроков физической культуры заключительная часть. Она должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, усвоенного ими не только на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебной и учебно-методической литературе по физической культуре. Путем повышения самостоятельности, сознательности и познавательной активности учащихся, активизации поискового характера учебной деятельности достигается усиление педагогического процесса, направленного на формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, устойчивого интереса к укреплению собственного здоровья.

Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана школы

Содержание курса физической культуры обеспечивает реализацию межпредметных связей в общем образовании учащихся. Изучение курса позволяет на практическом уровне закреплять знания по естественнонаучным и гуманитарным дисциплинам и решать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ

Физическая культура как учебный предмет входит в предметную область "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности". Учебным планом школы на изучение физической культуры в 5-9 классах отводится 2 часа в неделю (68 часов в год). В соответствии с учебным планом учреждения предмет «Физическая культура» на уровне основного общего образования продолжает аналогичный курс начальной школы.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА"

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

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

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

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» в 5 классе являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности; определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- организовать собственную учебную деятельность;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач, не создавая конфликтов и находя выходы из спорных ситуаций;
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;
- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью, обеспечить безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- владеть способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;
- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;
- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;

- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);
- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков технического исполнения;
- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;
- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений;
- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных пере-
мен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, пионербол.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол и волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№	Вид программного материала	классы				
		5 до 2022г.	6	7	8	9
1.	Знания о физической культуре	4	4	4	4	4
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	в процессе занятий по другим темам				
3.	Физическое совершенствование:	98	64	64	64	64
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:	98	43	45	45	51
3.2.1.	гимнастика с основами акробатики	21	10	6	6	4
3.2.2.	легкая атлетика	29	19	19	19	27
3.2.3.	лыжная подготовка	24	14	20	20	20
3.2.4.	Спортивные игры:	25	22	22	22	16
	баскетбол	13	13	10	10	10
	волейбол	12	9	12	12	6
3.2.5.	Прикладно-ориентированная подготовка	в процессе занятий по другим темам				
3.2.6.	Упражнения общеразвивающей направленности	в процессе занятий по другим темам				
	ИТОГО	102	68	68	68	68

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания.

5-6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7-8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

Подвижные игры.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страхование во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страхование и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в становлении 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Спортивные сооружения

1. Спортивный зал с разметкой игровых площадок,

Спортивное оборудование

1. Баскетбольные щиты.
2. Волейбольная сетка.
3. Футбольные ворота.
4. Столы теннисные.

Спортивные и гимнастические снаряды:

1. Бревно гимнастическое напольное.
2. Перекладина гимнастическая пристенная.
3. Перекладина навесная универсальная
3. Канат для лазания.
4. Козел гимнастический.
5. Конь гимнастический.
6. Гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м).
7. Стенки гимнастические.
8. Подкидной мостик.

Спортивный и гимнастический инвентарь:

1. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг).
2. Лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки).
3. Гимнастические палки.
4. Скакалки.
5. Обручи разного диаметра.
6. Гантели.
7. Комплект для настольного тенниса.

Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены:

1. Маты гимнастические.
2. Яма с песком.
3. Умывальник.

Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений:

1. Стойки и планка для прыжков в высоту.

2. Фишки.
3. Средства для воспроизведения музыкального сопровождения.

Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений

1. Секундомер.
2. Рулетка измерительная.

Технические средства обучения

1. Музыкальный центр.

В рамках материально-технического обеспечения школы:

1. Мультимедийный компьютер.
2. Экран проекционный.
3. Аудиоколонки.
4. Средства телекоммуникации (электронная почта, локальная компьютерная сеть, выход в Интернет).
5. Копировальный аппарат.
6. Принтер лазерный.
7. Сканер.

Перечень учебно-методического обеспечения для учителя:

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
2. Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки Рос. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Федеральное ядро содержания общего образования /Рос. акад. наук, Рос. акад. образования; под ред. В.В. Козлова, А. М. Кондакова – М.: Просвещение, 2011.
3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.
4. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Ляха В.И. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2012.

Учебники и справочные издания

1. Лях В. И. Физическая культура: 5-6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2012.

2. Лях В. И. Физическая культура: 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2012.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.
10. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
11. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.:
13. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
14. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
15. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев, Е.Е. Коныхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

Электронные образовательные ресурсы

1. Презентации к урокам физкультуры по видам спорта.
2. Энциклопедия спорта. ООО "Кирилл и Мефодий", 2002.

Интернет – ресурсы.

- <http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
- <http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».
- <http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный Портал.
- <http://www.vestnik.edu.ru> – журнал Вестник образования».

<http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.

<http://www.school-collection.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

<http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».

<http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих учителей.

<http://www.1september.ru/> - Издательский Дом "Первое сентября".

<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей "Открытый урок".

www.NMG.ru - Сайт ООО "Кирилл и Мефодий".

<http://streetball.by> - информация о развитии баскетбола и стритбола в мире.

<http://www.elibrary.ru/defaultx.asp> - научная электронная библиотека.

<http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго поколения.

Тематическое планирование 6 класс 68 часов

№ п.п	Тема урока	Тип урока	Модуль «Школьный урок»	Планируемые результаты (предметные)
				Содержание урока (ученик должен знать)
I полугодие: легкая атлетика – 14 часов, спортивные игры – 14 часов, гимнастика – 4 часа. Итого — 32 часов				
1 четверть: 16 часов				
Легкая атлетика- 14 часов				
1	Техника безопасности на уроках.	Вводный	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	Теоретические сведения. Техника безопасности. Эстафеты с мячом. Пр. в длину с места. Бег 30 метров.
2	Обучение технике бега с высокого старта.	Изучение нового материала,	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины	ОРУ. Высокий старт от 10 до 15 метров. Прыжок с разбега в длину. Н/ст., в/ст. Эстафеты.

			линии самоорганизации	
3	Обучение технике бега с высокого старта.	Изучение нового материала, 1 час	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	ОРУ. Бег с ускорением от 30 до 40 метров. Пр. по ориентирам, преодоление ямы. Подвижные игры с мячом. Челночный бег 3x10м.
4	Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги».	Комбинированный, 1 час	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	ОРУ. Спец. бег, и прыжки. упр. Прыжки в дл. с разбега с 7-9 шагов разбега. Бег на результат 60 м.
5	Закрепление техники прыжков в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Изучение нового материала, 1 час	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструк-	Ору. Спец. бег, и прыжки. упр. Кросс 300м. Прыжок в длину с разбега.

			тивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	
6	Обучение технике метания мяча.	Изучение нового материала, 1 час	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	ОРУ. Спец. бег, и прыжки. упр. Бег 2х60м. Метание т/м в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 6-8 метров.
7	Закрепление техники метания мяча в цель.	Комбинированный, 1 час	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Метание теннисных мячей в паре. Скоростной бег до 40 м. Игры с б/б и ф/б м. Подтягивание.
8	Обучение технике бега на длинные дистанции.	Комбинированный, 1 час	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим	ОРУ. Спец. беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание т/м. в паре.

			идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	
9	Закрепление техники бега на длинные дистанции.	Комбинированный, 1 час	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	ОРУ в движении. Повторный бег в чередовании с ходьбой от 10 до 12 минут. Игры. Многоскоки.
10	Обучение технике прыжков в длину с места.	Изучение нового материала, 1 час	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	ОРУ. Пр. в дл. с места. Метание мяча с разбега в коридор. Игры с мячом. Бег 60 метров.
11	Обучение технике метания мяча на дальность.	Изучение нового материала, 1 час	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее пово-	ОРУ. Метание т/м в на дальность с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Кросс до 4 мин. Лазание по рукоходу.

			ду, выработки своего к ней отношения	
12	Обучение технике преодоления препятствий.	Комбинированный, 1 час	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Полоса препятствий. Кросс 500 м. на время. Подтягивание
13	Обучение технике преодоления препятствий в движении.	Изучение нового материала, 1 час	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Кросс 500м. Эстафеты с б/б мячом, обручем. Прыжки в длину с места.
14	Закрепление техники и тактики бега на длинные дистанции.	Комбинированный, 1 час	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы	Кросс 1000м. Игры. Подведение итогов. Напомнить учащимся о форме для занятий в зале.

			или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	
Спортивные игры. Баскетбол 7 часов. Волейбол 7 часов.				
15	Баскетбол. Основные правила и приемы игры.	Вводный, 1 час	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Теоретические сведения. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Техника безопасности. Эстафеты с б/б мячом.
16	Обучение технике ловли мяча двумя руками	Изучение нового материала , 1 час	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Передача мяча в паре на месте двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение м. на месте и в движении по заданию. Эстафеты. Подтягивание. «Гусеница»
2 четверть: 16 час				
17	Обучение технике передачи мяча.	Изучение нового материала , 1 час	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и	«Ведение с изменением направления по прямой. Передача мяча в паре. Подбор мяча. Эстафеты. Пр. через скакалку.

			оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	
18	Обучение технике ведения мяча.	Изучение нового материала, 1 час	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	Передача мяча в движении (в паре и тройках с атакой кольца). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты. Пр. упр.
19	Обучение технике бросков мяча в кольцо.	Комбинированный, 1 час	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	Упр. в паре на сопротивление. Ведение мяча левой и правой рукой (круг, змейка), остановка шагом, прыжком. Веден. м. вокруг предметов. Борьба за м. Эстафеты.
20	Закрепление ведения мяча и бросков в кольцо.	Комбинированный, 1 час	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Работа у стены с б/б.м. Эстафеты.

			учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	
21	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол.	Комбинированный, 1 час	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеческого коллюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Ведение приставным шагом. Передача м. после ведения. Ведение двух м. Эстафета на точность броска. Отжимание.
22	Волейбол. Техника безопасности на уроках.	Изучение нового материала, 1 час	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	Основные правила и приемы игры в волейбол. Круговая тренировка. Пр. через скакалку.
23	Обучение технике передвижений и оста-	Изучение нового материала, 1 час	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, на-	Стойка игрока. Двусторонние игры с волейбольным мячом. Эстафеты.

	НОВОК.		лаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	
24	Обучение технике поворотов и стоек.	Изучение нового материала, 1 час	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Учебная игра и игровые задания 2х2 на укороченной площадке.
25	Обучение технике приема и передач мяча.	Изучение нового материала, 1 час	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Учебная игра и игровые задания 3х3 на укороченной площадке.
26	Продолжить обучение тех-	Комбинированный, 1 час	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками,	Ходьба и бег с выполнением заданий. Передача мяча над собой. То же самое через сетку.

	нике приема и передач мяча.		способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	Учебная игра и игровые задания 4х4 на укороченной площадке.
27	Двусторонняя игра по правилам волейбола.	Комбинированный, 1 час	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	Теоретический опрос. Эстафеты. Подведение итогов. Учебная игра и игровые задания 4х4 на укороченной площадке.
Гимнастика с элементами акробатики 4час.				
28	Гимнастика. Техника безопасности на уроках. Обучение кувырку «вперед».	Вводный, 1 час	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	Тех. Безопасности и страховки. Теоретические сведения. ОРУ на развитие гибкости «Ласточка», «Мост», «Качалочка».
29	Обучение кувырку «вперед».		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления челове-	

			колюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	
30	Обучение лазанию по канату в три приема.		Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	
31	Обучение командам, поворотам на месте. Эстафета с силовыми упражнениями.	Изучение нового материала, 1 час	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Лазание по наклонной скамейке. Пр. через препятствие. Акробатика. Упр. на пресс.
32	Обучение технике стойки «на лопатках».	Изучение нового материала, 1 час	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками,	Лазание по накл. Скамейке. Равновесие на полу, на гимн. Скамейке. Кувырок вперед, ст. на

			дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	лопатках.
II полугодие: гимнастика с элементами акробатики – 6 часов, лыжная подготовка – 14 часов, спортивные игры — 11 часов, легкая атлетика — 5 часов. Итого – 36 часа.				
3 четверть: 20 часов				
33	Обучение упражнению в равновесии.	Изучение нового материала, 1 час	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	Танцевальные шаги и прыжки. Равновесие на гимнастической скамейке с препятствием. Пр. через скакалку. Эстафеты. Упр. на пресс.
34	Обучение упражнениям в парах на сопротивление.	Изучение нового материала, 1 час	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к	ОРУ в колоннах. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Упражнения на бревне и брусьях.

			обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	
35	Обучение технике преодоления препятствий.	Комбинированный, 1 час	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	ОРУ с предметами: с набивными мячами (м), с гимнастическими палками (д). Преодоление пропасти. Высокое бревно подлезанием под бревном. Упр. на координацию.
36	Обучение технике по акробатике.	Комбинированный, 1 час	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	Равновесие h-Ы. бревно. Подтягивание. Упр. на гибкость Акробатическая связка (3-4 элем.)
37	Обучение технике упоров.	Изучение нового материала, 1 час	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеческого коллюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Висы и упоры на гимнастической стенке. Упр. со скакалкой. Упр. на перекладине. Лазание по канату.

38	Обучение кувырку «вперед», «назад».	Изучение нового материала, 1 час	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	Работа по станциям. Аэробика.
Лыжная подготовка, 14 часа				
39	Обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	Вводный, 1 час	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице.
40	История лыжного спорта.	Вводный, 1 час	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаим-	Ученик должен знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь слушать и отвечать на вопросы учителя. Правильно подобрать лыжное снаряжение. Уметь играть на улице.

			ной помощи	
41	Обучение техники «скользящего шага».	Изучение нового материала, 1 час	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть.
42	Обучение техники поворотов «на месте».	Комбинированный, 1 час	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	Уметь проходить дистанцию по прямой скользящим шагом. Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Уметь играть.
43	Обучение технике перехода с ступающего ша-	Комбинированный, 1 час	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими	Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дистанция 500м — скользящим. Уметь вы-

	га на скользящий шаг.		(учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	полнять повороты и рисунки на снегу.
44	Обучение технике скользящего шага.	Комбинированный, 1 час	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дистанция 500м — скользящим. Уметь выполнять повороты и рисунки на снегу.
45	Обучение умению преодолевать неровности на снегу.	Комбинированный, 1 час	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1км.
46	Обучение выносливости.	Комбинированный, 1 час	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, ко-	Пройти дистанцию ступающим шагом. Уметь преодолевать препятствия на снегу. Уметь двигаться приставными шагами. Дистанция 1км.

			<p>которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>	
47	<p>Обучение тактике движения в равномерном темпе.</p>	<p>Комбинированный, 1 час</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>	<p>Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.</p>
48	<p>Обучение технике поворотов переступанием.</p>	<p>Комбинированный, 1 час</p>	<p>Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</p>	<p>Уметь проходить дистанцию по учебному кругу до 1500м скользящим шагом. Уметь играть на воздухе.</p>
49	<p>Обучение технике попеременного 2-х шажного хода.</p>	<p>Изучение нового материала, 1 час</p>	<p>Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и</p>	<p>Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.</p>

			оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	
50	Овладение техникой подъема «полуелочкой».	Комбинированный, 1 час	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	Уметь проходить дистанцию скользящим шагом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.
51	Обучение технике одновременного бесшажного хода.	Комбинированный, 1 час	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни.
52	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.	Комбинированный, 1 час	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания	Уметь бегать наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу. Уметь играть на воздухе.

			учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	
4 четверть: 16 часов				
Спортивные игры. Баскетбол 6 часов. Волейбол 2 часов, Футбол 3 часов. Легкая атлетика – 5 часов. Всего 16 часов				
53	Баскетбол. Обучение ведению мяча по сигналу.	Комбинированный, 1 час	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Умение вести мяч по заданию учителя. Выполнять передачи на месте. Уметь играть в команде.
54	Обучение ведению мяча правой и левой рукой.	Комбинированный, 1 час	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеческого коллюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Умение вести мяч по заданию учителя. Выполнять передачи на месте. Уметь играть в команде.
55	Обучение ведению мяча с изменением направления.	Комбинированный, 1 час	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в теат-	Уметь выполнять ведение мяча по кругу, змейкой. Уметь играть в команде. Челнок, силовая работа в паре

			<p>ральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>	
56	<p>Обучение поворотам без мяча и с мячом.</p>	<p>Комбинированный, 1 час</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>	<p>Проявлять самообладание, ловкость, умения и навыки в играх с мячом. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики.</p>
57	<p>Обучение остановке двумя шагами и прыжком.</p>	<p>Комбинированный, 1 час</p>	<p>Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</p>	<p>Умение выполнять передачу в тройках. Упражнения с мячом у стены индивидуально. Уметь играть в команде.</p>
58	<p>Обучение технике передачи мяча в движении.</p>	<p>Комбинированный, 1 час</p>	<p>Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической</p>	<p>Уметь выполнять передачу в колонне и в шеренге. Вести мяч змейкой. Выполнять бросок в корзину. Уметь играть в команде.</p>

			проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	
59	Обучение технике нижней прямой подачи мяча.	Изучение нового материала, 1 час	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	Умение выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Уметь играть в команде. Правила самоконтроля.
60	Освоение тактики позиционного нападения.	Комбинированный, 1 час	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	Умение моделировать тактику освоенных игровых действий, в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Уметь двигаться за мячом. Уметь выполнять упражнения корригирующей гимнастики.
61	История футбола. Основные правила игры в футбол.	Изучение нового материала, 1 час	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирова-	Теоретические сведения. Техника безопасности. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок.

			ние ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	
62	Обучение технике передвижений, остановок, поворотов.	Изучение нового материала, 1 час	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Уметь принимать стойку игрока, перемещаться в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Уметь проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время игр и эстафет.
63	Обучение технике ударов по воротам Освоение тактики игры.	Изучение нового материала, 1 час	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	Уметь выполнять удары по воротам указанным способом на точность (меткость) попадания мячом в цель. Уметь комбинировать освоенные элементы: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.
Легкая атлетика 5 часов				

64	Легкая атлетика. Техника прыжка в высоту	Изучение нового материала, 1 час	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Уметь выполнять основные движения в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Уметь играть в команде. Бегать с макс. скоростью отрезок 3050м.
65	Техника челночного бега.	Комбинированный, 1 час	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Уметь выполнять основные движения в беге и прыжках. Преодолевать небольшую высоту с разбега. Выполнить челночный бег 3x10. Знать технику безопасности.
66	Обучение технике метания малого мяча.	Изучение нового материала, 1 час	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки	Уметь выполнять метание теннисного мяча на дальность. Умение бегать с макс. скоростью 300м. Развитие силы.

			зрения	
67	Обучение тактике бега на средние дистанции.	Комбинированный, 1 час	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	Уметь выполнять метание теннисного мяча с разбега. Умение бегать с макс. скоростью 400м.
68	Обучение бегу на выносливость.	Комбинированный, 1 час	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	Умение преодолевать препятствия. Пробегать 6 мин, чередуя с ходьбой. Умение азартно играть в команде. Выполнять упражнения корригирующей гимнастики.

Тематическое планирование по физической культуре – 7 класс (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности ученика		Результаты		
				Предметные УУД	Личностные УУД	Метапредметные УУД: - регулятивные - коммуникативные - познавательные
1 четверть. (16 часов) Лёгкая атлетика 14 часов						
1	Влияние физических упражнений	Знание техники безопасности.	Установление доверительных отно-	Знать правила	Внутренняя позиции	Р.: применять правила подбора оде-

	на организм человека. Инструктаж по технике безопасности	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	шений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	школьника на основе положительного отношения к школе.	жды для занятий по легкой атлетике. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
2-3	Спринтерский бег.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Старты из различных И. П. Эстафеты линейные. Высокий старт (15 – 30м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Подтягивание.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с высокого старта Знать технику выполнения высокого старта	Описывать технику высокого старта	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.
4-5	Эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Скоростной бег	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке соци-	Уметь технически правильно	Описывать технику процесса передачи эстафетной па-	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физиче-

		(3 по 50м). эстафеты линейные, передача палочки, встречные эстафеты. Высокий старт. Специальные беговые упражнения из разных И.П. Круговая эстафета. Правила соревнований в эстафете.	ально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	передать эстафетную палочку.	лочки.	ской культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
6	Прыжок в длину с места.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (приземление). Терминология прыжков в длину. Метание мяча в горизонтальную цель.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеческого и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Научиться технике метания мяча. Научиться правильно выполнять прыжковые и	Описывать технику метания мяча на дальность с разбега Описывать технику прыжковых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
7	Метание малого мяча.	Прыжковые упражнения, выполняемые се-	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих позна-	специальные		

		риями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 см). Метание малого мяча в цель.	вательную мотивацию школьников; дидактического театра, где получены на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	беговые упражнения		
8-9	Прыжок в длину с разбега. Техника метания мяча.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	
		Правила соревнований в метании. Метание малого мяча на дальность (результат). Игра мини-футбол.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи			
10-11	Преодоление препятствий.	. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Пре-	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследова-	Знания о влиянии физической на-	Характеризовать действия и поступки, давать им объек-	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физиче-

		одоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	тельских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	грузки на повышение частоты сердечных сокращений.	тивную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	ской культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
12	Бег на выносливость	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 12мин. (3 по 4мин). Подвижные игры.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	Умение правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	
		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 12мин. (2 по 6 мин). Спортивная игра «Лапта»	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации			
13	Бег на средние дистанции.	Бег по пересечённой местности	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на			Р.: включать беговые упражнения в

		сти. Девочки – 800 м., мальчики – 1000 м. на результат.	уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения			различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
14	Бег по пересечённой местности	Бег по пересечённой местности (2км – без учёта времени). ОРУ. Развитие выносливости.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции	Уметь организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,	
Гимнастика с элементами акробатики. 6ч						
15	Правила и техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Эстафетные игры.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеческого и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Уметь выполнять строевые упражнения, и комбинации из различных элементов.	Уметь выполнять роль организатора и руководителя класса (группы).	Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безо-

						пасности при выполнении акробатических упражнений
16	Прыжки через короткую скакалку. Страховка при выполнении упражнений .	Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание. Перестроевание в 3 и 4 колонны. ОРУ со скакалкой. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, бег (на месте и в движении) вращая скакалку вперёд через скакалку. Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	Проявлять качества ловкости и координации при выполнении прыжков через скакалку Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях
2 четверть (16 часов)						

17-18	Техника перекатов, кувырка вперёд и назад.	Кувырок из упора присев вперёд и назад, кувырок вперёд с шага. Ходьба на носках с ускорением, с махом и хлопком под коленом, повороты на двух ногах и на одной ноге. Упражнение «ласточка», «пистолетик»,	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	Осваивать технику акробатических упражнений	Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
19-20	Эстафеты с акробатическими элементами.	Строевые упражнения. ОРУ на гибкость. Перекаты (вперёд-назад-упор присев), группировка из разных исходных положений. Ходьба и бег по гим. скамейке, подлезание, перелезание через препятствия.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи			
Волейбол 12ч						

21	Волейбол. Основные правила игры и техника безопасности при игре.	Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Игра «Пионербол» обучаясь основным правилам.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	Освоение знаниями о спортивной игре волейбол. Знакомство с правилами игры.	Запомнить основные правила игры.	Р.: выполнять правила игры. : уважительно относиться к партнеру. 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 волейбола.
22-23 24-25	Первая помощь при травмах. Нижняя прямая подача. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра.	Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Совершенствовать стойку волейболиста. Научить выполнить технику набрасывания мяча над собой, технику приема и передачи мяча свер-	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	Уметь правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывания мяча над собой и технике приема и	Добросовестное отношение к выполнению упражнений. Доброжелательность к сверстникам и к наставнику.	

		ху. П/игра «Пасовка волейболистов»		передачи мяча сверху		
26-27	Передача, приём, подача мяча в зону и через сетку. Учебная игра.	Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Передача мяча в парах, в круге. Игра «Пионербол».	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	Уметь правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	
		Размещение игроков на площадке, стойки и передвижение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках; над собой, в зону и через сетку. Приём	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	Описать и показать технически правильно подачу.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: выполнять правила игры. : уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и усло-

28-32	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	мяча снизу двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра «волейбол».	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	Оценивать свои действия, сдерживать негативные эмоции, доброжелательно относиться к сверстникам.	вий. К.: соблюдать правила безопасности. : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.
3 четверть. Лыжная подготовка 20ч						
33	Техника безопасности на уроках физкультуры лыжной подготовки. Игры.	Лыжная подготовка. ТБ на уроке. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Получение и переноска инвентаря.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	Соблюдать технику безопасности на уроке. Знать правила переноски лыж.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе.	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. : моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
34	Предупреждение обморожения, первая помощь при обморожении.	Виды обморожения. Способы помощи при травмах, практи-	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межлично-	Уметь определять симптомы	Оценивать свои действия решительно, сдерживать	

		ческая практика.	стных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	обморожения, применять умения первой помощи.	вать панические эмоции , доброжелательно относиться к потерпевшему.	К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
35-36	Попеременный двушажный ход с переходом в одновременный бесшажный ход.	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Знать и уметь применить их , а так же уметь оказать первую помощь.	Описывать технику передвижения на лыжах.	
37-38	Применение видов лыжной ходьбы: на спуске и равнине. Спуск в низкой стойке	Организационный момент (одежда, инвентарь и т.д.). Передвижение к месту занятий. СУ. Подъём «полуёлочкой», спуск торможение «плугом».	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и от-	Уметь выполнять технически правильно.	Иметь желание добиться необходимых умений.	

			ствания своей точки зрения			
39-40	Подъём «ёлочкой». Торможение «полуплугом».	Ходьба на лыжах по учебной лыжне с применением техники торможения.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	Уметь применять виды лыжных ходов в различной местности и владеть техникой торможения.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	
41-42	Одновременный двухшажный ход. Правила поведения на лыжне.	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	Уметь применять виды лыжных ходов в различной местности	Применять правила взаимопомощи.	
43-44	Прохождение на лыжах по учебной лыжне – 1500м., 2000м.	Ходьба на лыжах по учебной лыжне с применением техники торможения.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	Владеть различной техникой ходьбы на лыжах и виды торможения.		

45-48	Эстафетный бег на лыжах, дистанция 500м.	ТБ на лыжне. Скольжение на лыжах по дистанции и техника передачи эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеческого и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе		Осваивать технику самостоятельно.	
49-50	Прохождение на лыжах по учебной лыжне – 2000м. без учёта времени.		Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	Совершенствовать технику скольжения на лыжах.		
51-52	Лыжные гонки 2км. на время.	СУ. Знакомство с дистанцией. Забег на время.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают	Соблюдать ТБ и правила поведения на	Проявлять уважение к соперникам.	

			установлению доброжелательной атмосферы во время урока	лыжне.		
4 четверть. (16 часов) Спортивные игры. Баскетбол часов 10ч						
53	ТБ в игре баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка и передвижение игроков. Повороты на одной ноге, остановка прыжком, бег по прямой и змейкой, приставным шагом правым и левым боком, спиной вперёд. Эстафетные игры с элементами баскетбола.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опытсотрудничества и взаимной помощи	Выполнять правила ТБ. Знание терминологии баскетболиста.	Проявлять дисциплинарность на уроке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. : использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. : управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. : запоминать технику игровых действий. : правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: ор-

						<p>ганизация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. .</p> <p>: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p> <p>: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. .</p> <p>: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p>
54	Техника ведения мяча.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение мяча с ускорением. Стойка и пе-	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школь-	Знать физические качества и принципы их развития	Уметь владеть разными видами передвижения.	

		<p>редвижение игроков. Повороты на одной ноге, остановка прыжком, бег по прямой и змейкой, приставным шагом правым и левым боком, спиной вперёд. Ведение мяча, остановка двумя шагами, повороты. Бросок мяча в корзину с двух шагов. Эстафеты с мячом</p>	<p>никам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения</p>			
55-56	<p>Техника ведение мяча в разных стойках, с изменением направления и скорости.</p>	<p>Ведение мяча в разных стойках, с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной и двумя руками. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини – баскетбол. Правила игры.</p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p>			

57	Ведение мяча «змейкой». (з)	Техника перемещения, стойка баскетболиста; остановка двумя шагами, повороты. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте, вокруг себя, по прямой., змейкой.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью	Развивать ловкость, быстроту реакции.	
58-60	Техника передачи и ловли мяча.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча (разновысотный). Передача мяча от груди двумя руками, одной рукой от плеча на месте, в движении, в парах, круге. Ми-	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения		Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. . : использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. : управлять эмоциями при обще-

		ни-баскетбол. Игра мини-баскетбол.				нии со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. : запоминать технику игровых действий. : правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча (змейкой) на скорость. Передача мяча в парах на месте и после ведения. Передачи мяча в движении в тройках, встречных колоннах. Мини-баскетбол. Игра мини-баскетбол.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеческого и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Описывать технику игровых приемов.	
61-62	Техника броска, защиты. Штрафной бросок.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках (на месте). Бросок мяча от головы с места. Игра мини-баскетбол. Штрафной бросок. Сочетание приёмов веде-	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.	К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических

		ния, передач, бросков.				действий. : проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. . : взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
--	--	------------------------	--	--	--	--

Легкая атлетика 5ч.

63	ТС и ТБ по разделу. Кроссовая подготовка.	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 15ин. (3 по 5ин). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 16ин. (2по 8мин). Спортивная игра футбол Бег по пересечённой местности(2000м). Развитие выносливости.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детейк получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Технически правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь бегать в равномерном темпе. Знать и уметь объяснить аспекты тактики , самостоятельно действовать. Уметь распределять силы.	
----	--	---	--	---	--	--

64-65	Спринтерский бег Эстафетный бег	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м) Стартовый разгон. Встречные эстафеты.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опытсотрудничества и взаимной помощи	Понимать терминологию по лёгкой атлетики. Выполнять бег с максимальной скоростью.	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
66	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (приземление). Терминология прыжков в длину. Метание мяча в горизонтальную цель.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения		Уметь выполнять технически правильно прыжок.	

67	<p>Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.</p>	<p>Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с места (т). Правила соревнований в прыжках. Прыжки в длину с разбега на результат. Правила соревнований в метании. Метание малого мяча на дальность (результат).</p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p>	<p>Понимать как влияет физическая нагрузка на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p>
Подвижные и спортивные игры 1ч						

68	Русская народная игра «Ланга».	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	Научиться играть в подвижные игры по правилам	Знать и соблюдать ТБ, уметь выполнять технику метания мяча, применять усилия, бороться за результат.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
----	---------------------------------------	---	--	---	--	--

Тематическое планирование по физической культуре, 8 класс

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности ученика	Модуль «Школьный урок»	Результаты		
				Предметные УУД	Личностные УУД	Метапредметные УУД: - регулятивные - коммуникативные - познавательные
1 четверть. Лёгкая атлетика 14 часов						
1	Влияние физических упражнений на организм человека. Инструктаж по технике безопас-	Знание техники безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и пе-	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать	Внутренняя позиция школьника на основе положительного от-	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. П.: давать оценку

	ности	реутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	подготовку спортивной формы к уроку.	ношения к школе.	погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
2-3	Спринтерский бег.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Старты из различных И. П. Эстафеты линейные. Высокий старт (15 – 30м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег. Подтягивание.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	Уметь продемонстрировать стартовый разгон в беге с высокого старта Знать технику выполнения высокого старта	Описывать технику высокого старта	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.
4-5	Эстафетный бег.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Скоростной бег (3 по 50м). эстафеты линейные, передача палочки	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащими-	Уметь технически правильно передавать эстафетную палочку.	Описывать технику процесса передачи эстафетной палочки.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение

		ки, встречные эстафеты. Высокий старт. Специальные беговые упражнения из разных И.П. Круговая эстафета. Правила соревнований в эстафете.	ся своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения			передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
6	Прыжок в длину с места.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (приземление). Терминология прыжков в длину. Метание мяча в горизонтальную цель.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Научиться технике метания мяча. Научиться правильно выполнять прыжковые и	Описывать технику метания мяча на дальность с разбега Описывать технику прыжковых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
7	Метание малого мяча.	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах,	специальные беговые упражнения		

		высотой 20 см). Метание малого мяча в цель.	которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми			
8-9	Прыжок в длину с разбега. Техника метания мяча.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений	Уметь объяснить технику прыжков в длину с разбега и с места	
		Правила соревнований в метании. Метание малого мяча на дальность (результат). Игра мини-футбол.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи			
10-11	Преодоление препятствий.	. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследова-	Знания о влиянии физической нагрузки на повышение частоты сердечных сокращений.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.

			дователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения			
12	Бег на выносливость	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 12 мин. (3 по 4 мин). Подвижные игры.</p> <p>Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 12 мин. (2 по 6 мин). Спортивная игра «Лапта»</p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p> <p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации</p>	Умение правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	
13	Бег на средние дистанции.	Бег по пересечённой местности. Девочки – 800 м., мальчики – 1000 м. на результат.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения			<p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>

14	Бег по пересечённой местности	Бег по пересечённой местности (2км – без учёта времени). ОРУ. Развитие выносливости.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции	Уметь организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,	К.: соблюдать правила безопасности.
Гимнастика с элементами акробатики. 6ч						
15	Правила и техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Эстафетные игры.		Уметь выполнять строевые упражнения, и комбинации из различных элементов.	Уметь выполнять роль организатора и руководителя класса (группы).	Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
16	Прыжки через короткую скакалку. Страховка при выполнении упражне-	Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского пове-	Проявлять качества ловкости и координа-	Активно включаться в общение и взаимодействие со	Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их

	ний.	смыкание. Пере- строение в 3 и 4 колонны. ОРУ со скакалкой. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, бег (на месте и в движе- нии) вращая скакалку вперёд через скакалку. Развитие коор- динационных способностей. Прыжки через короткую ска- калку	дения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соот- ветствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	ции при вы- полнении прыжков через ска- калку Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.	сверстниками на принципах уважения и доброжела- тельности.	П.: значение гим- настических уп- ражнений для со- хранения правиль- ной осанки К.: взаимодействие в парных и группо- вых упражнениях
2 четверть (16 часов)						
17-18	Техника перекатов, кувырка вперёд и назад.	Кувырок из упо- ра присев вперёд и назад, кувырок вперёд с шага. Ходьба на нос- ках с ускорени- ем, с махом и хлопком под ко- леном, повороты на двух ногах и на одной ноге. Упражнение «ласточка»,	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотива- цию детей к получению знаний, налажи- ванию позитивных межличностных от- ношений в классе, помогают установле- нию доброжелательной атмосферы во время урока	Выполнять акробатиче- ские комби- нации на не- обходимом техничном уровне, ха- рактеризо- вать призна- ки техниче- ского испол- нения.	Осваивать тех- нику акробати- ческих упраж- нений	Р.: Самостоятельно проводить занятия физической куль- турой с использо- ванием оздоро- вительной ходьбы и бега П.: Выявлять ха- рактерные ошибки в технике выполне- ния гимнастиче- ских и акробатиче- ских упражнений. К.: соблюдать пра-

		«пистолетик»,				вила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
19-20	Эстафеты с акробатическими элементами.	Строевые упражнения. ОРУ на гибкость. Перекаты (вперёд-назад-упор присев), группировка из разных исходных положений. Ходьба и бег по гим. скамейке, подлезание, перелезание через препятствия.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи			
Волейбол 11ч						
21	Волейбол. Основные правила игры и техника безопасности при игре.	Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Иг-	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам воз-	Освоение знаниями о спортивной игре волейбол. Знакомство с пра-	Запомнить основные правила игры.	Р.: выполнять правила игры. : уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать

		ра «Пионербол» обучаясь основным правилам.	возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	вилами игры.		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 волейбола.
22-23 24-25	Первая помощь при травмах. Нижняя прямая подача. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра.	Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мячом. Прыжковые упражнения. Совершенствовать стойку волейболиста. Научить выполнить технику набрасывания мяча над собой, технику приема и передачи мяча сверху. П/игра «Пасовка волейболистов»	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	Уметь правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывания мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху	Добросовестное отношение к выполнению упражнений. Доброжелательность к сверстникам и к наставнику.	
26-27	Передача, приём, подача мяча в зону и через сетку. Учебная игра.	Стойка, основные способы передвижения игроков. СУ с мя-	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками),	Уметь правильно выполнять стойку во-	Описывать технику игровых действий и приемов во-	

		чом. Прыжковые упражнения. Передача мяча в парах, в круге. Игра «Пионербол».	принципы учебной дисциплины самоорганизации	лейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	лейбола.	
		Размещение игроков на площадке, стойки и передвижение игроков. Передача мяча сверху двумя руками в парах и в тройках; над собой, в зону и через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах и через сетку. Нижняя прямая подача. Игра «волейбол».	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	Описать и показать технически правильно подачу.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: выполнять правила игры. : уважительно относиться к партнеру. 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 волейбола.
28-32	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.		Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия.	Оценивать свои действия, сдерживать негативные эмоции, доброжелательно относиться к сверстникам.	
3 четверть. Лыжная подготовка 20ч						

33	Техника безопасности на уроках физкультуры лыжной подготовки. Игры.	Лыжная подготовка. ТБ на уроке. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Получение и переноска инвентаря.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	Соблюдать технику безопасности на уроке. Знать правила переноски лыж.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе.	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. : моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
34	Предупреждение обморожения, первая помощь при обморожении.	Виды обморожения. Способы помощи при травмах, практическая практика.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Уметь определять симптомы обморожения, применять умения первой помощи.	Оценивать свои действия решительности, сдерживать панические эмоции, доброжелательно относиться к потерпевшему.	К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
35-36	Попеременный двушажный ход с переходом в одновременный бесшажный ход.	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Знать и уметь применить их, а так же уметь оказать первую помощь.	Описывать технику передвижения на лыжах.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.

37-38	Применение видов лыжной ходьбы: на спуске и равнине. Спуск в низкой стойке	Организационный момент (одежда, инвентарь и т.д.). Передвижение к месту занятий. СУ. Подъём «полуёлочкой», спуск, торможение «плугом».	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	Уметь выполнять технически правильно.	Иметь желание добиться необходимых умений.	
39-40	Подъём «ёлочкой». Торможение «полуплугом».	Ходьба на лыжах по учебной лыжне с применением техники торможения.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	Уметь применять виды лыжных ходов в различной местности и владеть техникой торможения.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	
41-42	Одновременный двухшажный ход. Правила поведения на лыжне.	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины само-	Уметь применять виды лыжных ходов в различной местности	Применять правила взаимопомощи.	

			организации			
43-44	Прохождение на лыжах по учебной лыжне – 1500м., 2000м.	Ходьба на лыжах по учебной лыжне с применением техники торможения.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	Владеть различной техникой ходьбы на лыжах и виды торможения.		
45-49	Эстафетный бег на лыжах, дистанция 500м.	ТБ на лыжне. Скольжение на лыжах по дистанции и техника передачи эстафеты.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе		Осваивать технику самостоятельно.	
49-50	Прохождение на лыжах по учебной лыжне – 2000м. без учёта времени.		Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;	Совершенствовать технику скольжения на лыжах.		

			групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми			
51-52	Лыжные гонки 2км. на время.	СУ. Знакомство с дистанцией. Забег на время.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Соблюдать ТБ и правила поведения на лыжне.	Проявлять уважение к соперникам.	
4 четверть. (16 часов) Спортивные игры. Баскетбол часов 10ч						
53	ТБ в игре баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка и передвижение игроков. Повороты на одной ноге, остановка прыжком, бег по прямой и змейкой, приставным шагом правым и левым боком, спиной вперед. Эстафетные игры с элементами баскетбола.	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Выполнять правила ТБ. Знание терминологии баскетболиста.	Проявлять дисциплинарность на уроке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. : использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. : управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять
54	Техника ведения мяча.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ведение	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуаль-	Знать физические качества и принципы их развития	Уметь владеть разными видами пере-	

		<p>мяча с ускорением. Стойка и передвижение игроков. Повороты на одной ноге, остановка прыжком, бег по прямой и змейкой, приставным шагом правым и левым боком, спиной вперёд. Ведение мяча, остановка двумя шагами, повороты. Бросок мяча в корзину с двух шагов. Эстафеты с мячом</p>	<p>ных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения</p>		<p>движения.</p>	<p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. : запоминать технику игровых действий. : правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных</p>
55-56	<p>Техника ведение мяча в разных стойках, с изменением направления и скорости.</p>	<p>Ведение мяча в разных стойках, с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной и двумя руками. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Игра в мини – баскетбол. Правила</p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности</p>			

		игры.				играх. . : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. : проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. . : взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
57	Ведение мяча «змейкой». (з)	Техника перемещения, стойка баскетболиста; остановка двумя шагами, повороты. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте, вокруг себя, по прямой., змейкой.	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью	Развивать ловкость, быстроту реакции.	
58-60	Техника передачи и ловли мяча.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча (разновысотный). Передача мяча от груди двумя руками, одной рукой от плеча на месте, в	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выра-		Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскет-	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. . : использовать игровые действия бас-

		<p>движении, в парах, круге. Мини-баскетбол. Игра мини-баскетбол.</p>	<p>ботки своего к ней отношения</p>		<p>большого мяча.</p>	<p>кетбола для развития физических качеств. : управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. : запоминать</p>
		<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча (змейкой) на скорость. Передача мяча в парах на месте и после ведения. Передачи мяча в движении в тройках, встречных колоннах. Мини-баскетбол. Игра мини-баскетбол.</p>	<p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе</p>	<p>Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.</p>	<p>Описывать технику игровых приемов.</p>	<p>технику игровых действий и приемов. : правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обу-</p>
61-62	<p>Техника броска, защиты. Штрафной бросок.</p>	<p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках (на месте). Бросок мяча от головы с места. Игра мини-баскетбол. Штрафной бро-</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной</p>	<p>Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.</p>	<p>Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>	<p>технику игровых действий. : правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обу-</p>

		сок. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков.	работе и взаимодействию с другими детьми			ви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. . : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. : проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. : взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
--	--	---	--	--	--	--

Легкая атлетика 5ч.

63	ТС и ТБ по разделу. Кроссовая подготовка.	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 15ин. (3 по 5ин). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 16ин. (2по 8мин). Спортивная игра футбол Бег по пересечённой местности(2000м). Развитие выносливости.</p>	<p>Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</p>	<p>Технически правильно выполнять специальные беговые упражнения</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе. Знать и уметь объяснять аспекты тактики , самостоятельно действовать. Уметь распределять силы.</p>	
----	--	--	--	--	---	--

64-65	Спринтерский бег Эстафетный бег	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт (15 – 30м) Стартовый разгон. Встречные эстафеты.	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	Понимать терминологию по лёгкой атлетике. Выполнять бег с максимальной скоростью.	Знать способности выполнения разных беговых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
66	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (приземление). Терминология прыжков в длину. Метание мяча в го-	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности		Уметь выполнять технически правильно прыжок.	

		ризонгальную цель.				
67	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Прыжок в длину с места (т). Правила соревнований в прыжках. Прыжки в длину с разбега на результат. Правила соревнований в метании. Метание малого мяча на дальность (результат).	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	Понимать как влияет физическая нагрузка на повышение частоты сердечных сокращений.	характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
Подвижные и спортивные игры 1ч						

68	Русская народная игра «Лапта».	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	Научиться играть в подвижные игры по правилам	Знать и соблюдать ТБ, уметь выполнять технику метания мяча, применять усилия, бороться за результат.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
----	---------------------------------------	--	--	---	--	--

Тематическое планирование по физической культуре для 9 класса – 2 часа в неделю.

	Наименование раздела программы	Модуль «Школьный урок»	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания урока
1 четверть 16 часов					

1.	Основы знаний	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.
2 - 3	Легкая атлетика (17 часов)	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Низкий старт.	2	КРУ. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).
4 - 5	Легкая атлетика	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	Финальное усилие. Эстафетный бег	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.

6-7	Легкая атлетика	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Развитие скоростных способностей.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.
8-9	Легкая атлетика	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг.
10	Легкая атлетика	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налажи-	Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых ка-

		ванию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока			честв. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
11	Легкая атлетика	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность
12.	Легкая атлетика Прыжки	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.

13-14.	Прыжки	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	Прыжок в длину с разбега.	2	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
15- 16	Длительный бег	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	Развитие выносливости.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.
2 четверть (16 часов)					
17-18	Длительный бег	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	Преодоление горизонтальных препятствий	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.

19-20	Баскетбол (10 час)	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей.
21-22	Баскетбол	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Ловля и передача мяча. Ведение мяча	2	Комплекс упражнений в движении. СУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении; передача и ловля мяча с отскоком от пола. Передача и ловля мяча при встречном движении. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра
23-24	Баскетбол	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познаватель-	Бросок мяча в движении.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча.

		<p>ную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми</p>			<p>Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра</p>
25-26	Баскетбол	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</p>	<p>Штрафной бросок. Индивидуальная техника защиты</p>	2	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра</p>
27-28	Баскетбол	<p>Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи</p>	<p>Развитие кондиционных и координационных способностей.</p>	2	<p>ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.</p>

29-30	Гимнастика (4ч)	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Акробатические упражнения	2	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.
31-32	Гимнастика	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	Развитие гибкости. Висы и упоры	2	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.
3 четверть (20 часов)					

33-34	Лыжная подготовка	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	Техника безопасности на уроках физкультуры лыжной подготовки. Игры.	2	Лыжная подготовка. ТБ на уроке. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Получение и переноска инвентаря.
35-36	Лыжная подготовка	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	Предупреждение обморожения, первая помощь при обморожении.	2	Виды обморожения. Способы помощи при травмах, практическая практика.
37-38	Лыжная подготовка	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	Попеременный двушажный ход с переходом в одновременный бесшажный ход.	2	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов.

39-40	Лыжная подготовка	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	Применение видов лыжной ходьбы: на спуске и равнине. Спуск в низкой стойке	2	Организационный момент (одежда, инвентарь и т.д.). Передвижение к месту занятий. СУ. Подъём «полуёлочкой», спуск, торможение «плугом».
41-42	Лыжная подготовка	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	Подъём «ёлочкой». Торможение «полуплугом».	2	Ходьба на лыжах по учебной лыжне с применением техники торможения.
43-44	Лыжная подготовка	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помо-	Одновременный двухшажный ход. Правила поведения на лыжне.	2	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов

		щи			
45-46	Лыжная подготовка	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	Прохождение на лыжах по учебной лыжне – 1500м., 2000м.	2	Ходьба на лыжах по учебной лыжне с применением техники торможения.
47-50	Лыжная подготовка	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	Эстафетный бег на лыжах, дистанция 500м.	4	ТБ на лыжне. Скольжение на лыжах по дистанции и техника передачи эстафеты.

51-52	Лыжная подготовка	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	Лыжные гонки 2км. на время.	2	ТБ на лыжне. Скольжение на лыжах по дистанции и техника передачи эстафеты.
4 четверть (16 часов)					
53-54	Волейбол (6ч)	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	Прием и передача мяча. Прием мяча после подачи.	2	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
55-56	Волейбол	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для	Подача мяча.	2	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.

		обсуждения в классе			ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
57-58	Волейбол	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	Нападающий удар (н/у).	2	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
59-60	Легкая атлетика (10 ч.) Длительный бег (6ч)	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во	Преодоление горизонтальных препятствий	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.

		время урока			
61-62	Длительный бег	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опытсотрудничества и взаимной помощи	Развитие силовой выносливости. Переменный бег	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Бег 1000 метров – на результат.
63-64	Длительный бег	Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	Развитие силовой выносливости	2	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).

65-66	Легкая атлетика Спринтерский бег (3ч)	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
67	Спринтерский бег	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины самоорганизации	Низкий старт.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 30 метров – на результат.
68	Легкая атлетика Метание (1ч)	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность

