

<p>Рассмотрено на заседании ШМС <u>Ваш</u> / /</p> <p>Протокол № 1 от « 25 » августа 2021г.</p>	<p>Утверждаю. Директор МАОУ ООШ с. Комсомольское <u>Тимукина Е.С./</u></p> <p>Приказ № 138 от « 25 » августа 2021г.</p>
--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине

« Физическая культура »

в 5-9 классах

на 2021-2022 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 350 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 ч в неделю в 5 классе — 68 ч, и 3 часа в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 476 ч на пять лет обучения (по 2 в 5 классе и 3 ч в неделю в 6-9 классах).

2. Содержание основного общего образования по учебному предмету

5-9 классы

Знания о физической культуре (3 часа)

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

Ученик научится:

· планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.

• *Ученик получит возможность научиться:*

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Способы двигательной (физкультурной) деятельности"

Ученик научится:

• проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

Ученик получит возможность научиться:

• вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Физическое совершенствование (65 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (14 час)

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;
- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.
- подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:

девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди -вис присев на нижней жерди-вис лежа на нижней жерди-вис на верхней жерди-соскок.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"

Ученик научится:

- 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;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Легкая атлетика (19 часов)

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;

- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м.*
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

Ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры (26 часов)

Баскетбол (10 часа)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (16 часов)

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Ученик научится:

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (9 часов)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Информационно- образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио - и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Наименование объектов и средств МТО	Кол-во	Примечания
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт ООО по физической культуре	Д	
1.2	«Физическая культура 5-7 класс Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 класс учебник для общеобразовательных учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ.ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2010г	Д	
1.3	Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2016г	К	
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	Гимнастика		
2.1	Стенка гимнастическая(нет)	Г	
2.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
2.3	Козел гимнастический	Г	
2.4	Конь гимнастический	К	
2.5	Перекладина гимнастическая	Г	
2.6	Брусья гимнастические разновысокие(нет)	Г	
2.7	Канат для лазанья(нет)	Г	

2.8	Мост гимнастический подкидной(нет)	Г	
2.9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
2.10	Гантели наборные		
2.11	Маты гимнастические		
2.12	Мяч малый теннисный	Г	
2.13	Скакалка гимнастическая	Г	
2.14	Мяч малый мягкий	К	
2.15	Палка гимнастическая	К	
2.16	Обруч гимнастический	К	
	Легкая атлетика		
2.18	Лента финишная	Д	
2.19	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
2.20	Рулетка измерительная	Д	
	Спортивные игры		
2.24	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой		
2.26	Мячи баскетбольные		
2.27	Стойки волейбольные универсальные		
2.28	Сетка волейбольная	Д	
2.29	Мячи волейбольные	Г	
2.30	Ворота для мини-футбола	Г	
2.32	Мячи футбольные	Д	
2.33	Номера нагрудные	Г	
2.34	Средства доврачебной помощи		
2.35	Пришкольный стадион (площадка)		
2.36	Сектор для прыжков в длину	Д	
2.37	Игровое поле для футбола	Д	
2.38	Площадка игровая баскетбольная	Д	
2.39.	Площадка игровая волейбольная	Д	
2.40	Гимнастический городок	Д	
	Полоса препятствий	Д	

5.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

(3 ч. в неделю, всего 105 ч.)

№ п/п	Наименование раздела и темы	Часы	Плановые сроки прохождения		Характеристика основных видов деятельности обучающихся
			План	Факт	
Легкая атлетика (19 ч)					
1	Вводный инструктаж по Т.Б. Высокий старт.	1			<p>Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых</p>
2	Высокий старт. Круговая эстафета	1			
3	Высокий старт Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета	1			
4	Высокий старт Специальные беговые упражнения	1			
5	Высокий старт-учёт. Бег на результат. Развитие скоростных возможностей.	1			
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	1			
7	Обучение прыжку с разбега	1			

					упражнений, соблюдают правила безопасности.
8	Приземление после прыжка	1			<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
9	Метание малого мяча в цель-учёт	1			<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>
10	Бег 1000м. Развитие скоростной выносливости	1			<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
11	Равномерный бег. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
12	Равномерный бег. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1			Применяют разученные упражнения для развития выносливости
13	Челночный бег	1			Челночный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости
14	Равномерный бег. Преодоление препятствий. ОРУ в движении.	1			
15	Равномерный бег. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1			Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости
16	Равномерный бег.	1			
17	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости..	1			
18	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1			
19	Бег по пересеченной местности. Развитие силовой выносливости.	1			
20	Русская лапта(8ч) Росто-весовые показатели. Русская лапта. Бег с изменением направления.	1			<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p>

21	Правильная и неправильная осанка. Русская лапта. Удары по мячу сверху.	1			Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.
22	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Русская лапта. Удары по мячу сбоку.	1			Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
23	Упражнения для укрепления мышц стопы. Русская лапта. Удары по мячу снизу.	1			
24	Зрение. Гимнастика для глаз. Русская лапта. Удары по мячу с наброса партнера.	1			
25	Психологические особенности возрастного развития. Русская лапта. Удары по мячу сбоку с наброса.	1			
26	Физическое самовоспитание. Русская лапта. Удары по мячу сбоку. Передвижение игрока по площадке.	1			
27	Влияние физических упражнений на основные системы организма. Русская лапта. Удары по мячу сбоку. Игра по упрощенным правилам	1			
Гимнастика (18 ч)					
28	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.	1			Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.

29	Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.	1			Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
30	Освоение строевых упражнений	1			Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
31	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1			Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
32	Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	1			
33	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.	1			Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
34	Освоение и совершенствование висов и упоров	1			Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание на вису; поднятие прямых ног на вису. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.
35	Освоение опорных прыжков Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)	1			Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
36	Освоение акробатических упражнений	1			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.
37	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастическом козле, коне.	1			Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений

38	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1			
39	Лазанье по канату. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	1			Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
40	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	1			Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
41	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1			Используют данные упражнения для развития гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
42	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	1			
43	Страховка и помощь во время занятий. Акробатические комбинации	1			
44	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами.	1			Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время гимнастических занятий.
45	Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Висы и упоры.	1			Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (3 ч)					
46	История лыжного спорта. Передвижение 1000м.	1			Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.
47	Основные правила	1			Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.

	соревнований. Передвижение 1500м				Выполняют контрольные упражнения.
48	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Передвижение 2000м	1			
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18ч)					
49	Правила техники безопасности. Одновременные хода.	1			
50	Переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Передвижение 2000м.	1			<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>
51	Подъем «полуелочкой». Спуск в приседе.	1			
52	Торможение «плугом». Техника безопасности на спусках.	1			
53	Повороты переступанием. Спуск с поворотом.	1			
54	Передвижение на лыжах 3 км. Техника безопасности на дистанции.	1			
55	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1			<p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</p> <p>Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.</p>
56	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение 2000 м.	1			
57	Виды лыжного спорта. Передвижение 2000 м.	1			
58	Применение лыжных мазей. Передвижение 2000 м.	1			
59	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Передвижение 2000	1			

	м.				
60	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Передвижение 2000 м.	1			
61	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Передвижение 2000 м.	1			
62	Контроль техники подъема «полуелочкой». Передвижение 2000 м.	1			
63	Контроль техники передвижения одновременных ходов. Передвижение 1000 м.	1			
64	Контроль техники попеременных ходов. Передвижение 1000 м.	1			
65	Лыжная гонка 3000 м. Техника безопасности на соревнованиях.	1			
66	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1			
Волейбол (12 ч)					
67	Правила Т.Б. История волейбола.. Основные приемы игры в волейбол.	1			Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.
68	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
69	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой.	1			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
70	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся

					уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
71	Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	1			Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
72	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	1			Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
73	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. То же через сетку.	1			Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
74	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.
75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1			Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности.
76	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1			Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
77	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
78	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Волейбол (9 ч)					
79	Техника безопасности. Двухсторонние игры.	1			Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых

80	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Двухсторонние игры.	1			двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности, объясняют правила и основы организации игры.
81	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Двусторонние игры.	1			Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
82	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	1			
83	Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.	1			
84	Правила самоконтроля. Верхняя передача.	1			
85	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий приближенных к содержанию разучиваемой игры.	1			Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.
86	Помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.	1			
87	Проведение соревнований по упрощенным правилам 6 x 6. Судейство.	1			
Подвижные игры «Русская лапта» (9 ч)					
88	Основные двигательные способности. Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота,				Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения.

	выносливость и ловкость. Передача и ловля мяча.				
89	Гибкость. Передвижение игроков на площадке.				Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведенным показателям.
90	Сила Удары по мячу сверху.				Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведенным показателям.
91	Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Удары по мячу снизу.				Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям.
92	Выносливость. Упражнения для развития выносливости. Игра по упрощенным правилам.				Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям.
93	Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Контрольная игра.				Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям.
94	Туризм История туризма в мире и в России. Удары по мячу с наброса.				<p>Раскрывают историю формирования туризма.</p> <p>Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p> <p>Объясняют важность бережного отношения к природе. В паре с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
95	Пеший туризм. Техника движения по равнинной местности. Бережное отношение к природе. Двусторонние игры.				
96	Первая помощь при травмах в пешем туристском походе. Двусторонние игры.				
Легкая атлетика (9 ч)					
97	Здоровье и здоровый образ жизни. Т.Б.во время занятий на уроках л/а.Прыжки и многоскоки, метание в цель и				Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.

	на дальность.				Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.
98	Адаптивная физическая культура. Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.				Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
99	Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Бег 1000 м. тест.				
100	<i>Самоконтроль</i> Субъективные и объективные показатели самочувствия. Прыжки в длину.				Выполняют тесты на приседание и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
101	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.				
102	<i>Первая помощь при травмах</i> Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Прыжки в высоту.				В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
103	Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.				
104	Правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.				Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.

105	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Техника безопасности на летних каникулах.				Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.
-----	---	--	--	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов на тему	Дата		Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
			План	Факт	
Знания о физической культуре (1 час)					

1	История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1			Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского. Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России.
Легкая атлетика(14 часов)					
Беговые упражнения (8 часов)					
2	Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	1			Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
3	Скоростной бег до 50 м	1			
4	Бег на результат 60 м	1			
5	Высокий старт	1			
6	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1			
7	Кроссовый бег	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
8	Бег 1200 м	1			
9	Челночный бег	1			
Прыжковые упражнения (3 часа)					
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	3			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития

11					соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
12					
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>					
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1			
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1			
Спортивные игры(12 часов)					
Баскетбол (12 часов)					
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
17	Остановка двумя шагами и прыжком	1			
18	Повороты без мяча и с мячом	1			
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1			
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1			
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

					совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1			
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1			
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
26	Вырывание и выбивание мяча	2			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
27	Игра по упрощенным правилам	1			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Знания о физической культуре (1 час)					
28	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1			Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам.
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)					
Организующие команды и приёмы(2 часа)					
29	Построение и перестроение на месте.	1			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
30	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1			

Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)					
31	Два кувырка вперед слитно	2			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
32					
33	"мост" и положения стоя с помощью.	2			
34					
35	Акробатическая комбинация	3			
36					
37					
38	Ритмическая гимнастика	2			
39					
Опорные прыжки (3ч)					
40	Опорный прыжок	3			Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
41					
42					
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). (3 ч) упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)					
43	Из вися стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор-махом назад-соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	3			Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
44					
45					
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)					
46	Мальчики: размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь-перемах левой ногой вправо-сед на бедре, правая	3			Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

47	рука в сторону - упор правой рукой на жердь спереди обратным хватом - соскок с поворотом на 90 ° внутрь.				
48	Девочки: Разновысокие брусья. Из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев- вис лежа-упор сзади на нижней жерди-соскок с поворотом на 90 ° влево (вправо).				
Знания о физической культуре (1 час)					
49	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1			Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий.
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)					
50	Одновременный двухшажный ход	2			<p>Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p>
51					
52	Одновременный бесшажный ход	2			
53					
55	Подъём "ёлочкой"	2			
56					
57	Торможение и поворот упором	2			
58					
59	Игры на лыжах	2			
60					
61	Передвижение на лыжах до 3,5 км	2			
62					
Спортивные игры(17 часов)					
Баскетбол (12 часа)					
63	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий,

					соблюдают правила безопасности
64	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1			
65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1			
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1			
68	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
69	Штрафной бросок	2			
70					
71	Вырывание и выбивание мяча	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
72	Игра по упрощенным правилам	2			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
73					
Волейбол (5часов)					
74	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

75	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1			совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
76	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	3			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
77					
78					
Знания о физической культуре (1 час)					
79	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1			Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.
Волейбол (9 часов)					
80	Прием и передача мяча сверху двумя руками	3			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
81					
82					
83	Нижняя прямая подача	3			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
84					
85					
86	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	3			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
87					
88					
Легкая атлетика(14 часов)					
Беговые упражнения (8 часов)					
89	Ускорение с высокого старта	1			Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
90	Бег с ускорением от 30 до 50 м	1			
91	Скоростной бег до 50 м	1			
92	Бег на результат 60 м	1			

					<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
93	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1			<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
94	Кроссовый бег	1			
95	Бег 1200 м	1			
96	Челночный бег	1			
Прыжковые упражнения (3 часа)					
97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	3			<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
98					
99					
Метание малого мяча(3 часа)					
100	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1			<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1			
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов на тему	Дата		Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
			План	Факт	
Знания о физической культуре (1 час)					
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1			Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу.
Легкая атлетика(14 часов)					
Беговые упражнения (8 часов)					
2	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Скоростной бег до 60 м	1			
4	Бег на результат 60 м	1			
5	Высокий старт	1			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	Кроссовый бег	1			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
8	Бег 1500 м	1			
9	Челночный бег	1			

					беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Прыжковые упражнения (3 часа)					
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	3			<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения ,для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
11					
12					
Метание малого мяча(3 часа)					
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1			Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1			
Спортивные игры(12 часов)					
Баскетбол (12 часов)					
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
17	Остановка двумя шагами и прыжком	1			
18	Повороты без мяча и с мячом	1			
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в	1			

	стойке, остановка, поворот, ускорение)				
20	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
21	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1			
22	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1			
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1			
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1			
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
26	Вырывание и выбивание мяча	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
27	Игра по упрощенным правилам	1			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха

Знания о физической культуре (1 час)					
28	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1			Раскрывают понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях.
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)					
<i>Организуящие команды и приёмы(2 часа)</i>					
29	Построение и перестроение на месте.	1			Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы
30	Выполнение команд "Пол- оборота направо!", "Пол- оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1			
<i>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</i>					
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	2			Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
32					
33	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	2			
34					
35	Акробатическая комбинация	3			
36					
37					
38	Ритмическая гимнастика	2			
39					
<i>Опорные прыжки (3ч)</i>					
40	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105- 110 см).	3			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
41					
42					
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)</i>					

43	Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики).	3			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
44	Передвижения ходьбой, приставными шагами.				
45	Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)				
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)					
46	Мальчики:	3			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
47	размахивание в упоре на брусьях - сед ноги врозь- перемах во внутрь - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад.				
48	Девочки: Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °				
Знания о физической культуре (1 час)					
49	Спортивная подготовка				Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки.
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)					
50	Одновременный одношажный ход	2			Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
51					
52	Подъём в гору скользящим шагом.	2			
53					
54	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	2			
55					

56	Поворот на месте махом.	2			
57					
58	Игры на лыжах	2			
59					
60	Передвижение на лыжах до 4 км	2			
61					

Спортивные игры(17 часов)

Баскетбол (12 часа)

62	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
63	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1			
65	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1			
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1			
68	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	корзины 4,80 м				
69	Штрафной бросок	2			
70					
71	Вырывание и выбивание мяча	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
72	Игра по упрощенным правилам	2			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
73					
Волейбол (5 часов)					
74	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
75	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1			
76	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	3			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
77					
78					
Знания о физической культуре (1 час)					
79	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1			Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.
Волейбол (9 часов)					
80	Прием и передача мяча сверху двумя руками	3			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
81					
82					
83	Нижняя прямая подача	3			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их

84					самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
85					
86	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	3			
87					
88					

Легкая атлетика(14 часов)

Беговые упражнения (8 часов)

89	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
90	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1			
91	Скоростной бег до 60 м	1			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
92	Бег на результат 60 м	1			
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1			
94	Кроссовый бег	1			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
95	Бег 1500 м	1			
96	Челночный бег	1			

Прыжковые упражнения (3 часа)

97	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	3			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
98					

99					
Метание малого мяча(3 часа)					
100	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
101	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1			
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов на тему	Дата		Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
			План	Факт	
Знания о физической культуре (1 час)					
1	Физическая культура в современном обществе.	1			Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
Легкая атлетика(14 часов)					
Беговые упражнения (8 часов)					
2	Низкий старт до 30 м	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
3	Скоростной бег до 70 м	1			
4	Бег на результат 60 м	1			
5	Высокий старт	1			
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
7	Кроссовый бег	1			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических

8	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1			качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
9	Челночный бег	1			
Прыжковые упражнения (3 часа)					
10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
11					
12					
Метание малого мяча(3 часа)					
13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девочки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
14	Метание малого мяча на дальность	1			
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1			
Волейбол (12 часов)					
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
17	Ходьба и бег, выполнение заданий	1			

	(сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)				
18	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
19	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1			
20	Передача над собой во встречных колоннах	2			
21					
22	Отбивание кулаком через сетку	2			
23					
24	Нижняя прямая подача	2			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25					
26	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
27					
Знания о физической культуре (1 час)					
28	Всестороннее гармоничное физическое развитие.	1			Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)					
Организуемые команды и приёмы(2 часа)					
29	Построение и перестроение на месте.	1			Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
30	Команда "Прямо!".	1			

	Повороты направо, налево в движении.				
31	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).	2			Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
32	"Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)				
33	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки)	2			
34	Длинный кувырок; стойка на голове и руках (мальчики).				
35	Акробатическая комбинация	3			
36					
37					
38	Ритмическая гимнастика	2			
39					
Опорные прыжки (3ч)					
40	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	3			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
41					
42					
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)(3 часа)					
43	Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.	3			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
44					
45					

	(мальчики) Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки)				
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)</i>					
46 47 48	Мальчики: Из упора на предплечьях - подъём махом вперед в сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад Девочки: Из виса стоя на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ступнями о верхнюю жердь - махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь - махом назад соскок с поворотом на 90 °. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди - вис лёжа на нижней	3			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

	жерди - сед боком соскок с поворотом на 90 °				
Знания о физической культуре (1 час)					
49	Здоровье и здоровый образ жизни.	1			Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)					
50	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	2			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
51					
52	Коньковый ход	3			
53					
54					
55	Торможение и поворот "плугом"	2			
56					
57	Игры на лыжах	2			
58					
59	Передвижение на лыжах до 4,5 км	3			
60					
61					
Волейбол (8 часов)					

62	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
63	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
64	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1			
65	Передача над собой во встречных колоннах	1			
66	Отбивание кулаком через сетку	1			
67	Нижняя прямая подача	1			
68	Игра по упрощенным правилам мини- волейбола	2			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
69					
Баскетбол (9 часов)					
70	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
72	Остановка двумя шагами и прыжком	1			
73	Повороты без мяча и	1			

	с мячом				
74	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1			
75	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
76	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1			
77	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1			
78	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1			
79	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1			
Знания о физической культуре (1 час)					

80	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	1			Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.
Баскетбол (9 часов)					
81	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	2			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
82					
83	Штрафной бросок	2			
84					
85	Вырывание и выбивание мяча	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
86	Игра по упрощенным правилам	4			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
87					
88					
89					
Легкая атлетика(14 часов)					
Беговые упражнения (8 часов)					
90	Низкий старт до 30 м	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
91	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1			
92	Бег на результат 60 м	1			

					Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
94	Кроссовый бег	1			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
95	Бег 2000 м (мальчики), 1500м (девочки)	1			
96	Челночный бег	1			
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>					
97	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	3			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
98					
99					
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>					
100	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
101	Метание малого мяча на дальность	1			
102	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на	1			

	полу, от груди				
--	----------------	--	--	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов на тему	Дата		Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
			План	Факт	
Знания о физической культуре (1 час)					
1	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	1			Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.
Легкая атлетика(14 часов)					
Беговые упражнения (8 часов)					
2	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Скоростной бег до 70 м	1			

4	Бег на результат 60 м	1			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
5	Высокий старт	1			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7	Кроссовый бег	1			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
8	Бег 2000 м (мальчики), 1500м (девочки)	1			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
9	Челночный бег	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>					
10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
11					
12					
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>					
13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м) (девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
14	Метание малого мяча на дальность	1			
15	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы	1			

	с положения сидя на полу, от груди				
Волейбол (11 часов)					
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
17	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1			
18	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
19	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1			
20	Прием мяча отраженного сеткой	1			
21	Отбивание кулаком через сетку	1			
22	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1			
23	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1			
24	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	2			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2			Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
26					
Знания о физической культуре (2 часа)					
27	Адаптивная физическая культура	1			Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
28	Профессионально-прикладная физическая	1			Определяют задачи и содержание' профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой

	подготовка				деятельностью человека
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)					
<i>Организирующие команды и приёмы(2 часа)</i>					
29	Построение и перестроение на месте.	1			Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы
30	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1			
<i>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</i>					
31	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики).	2			Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
32	"Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)				
33	Кувырок вперед и назад. (мальчики и девочки)	2			
34	Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).				
35	Акробатическая комбинация	3			
36					
37					
38	Ритмическая гимнастика (девочки)	2			
39					
<i>Опорные прыжки (3ч)</i>					
40	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).	3			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
41	Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).				
42					
<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). (3 ч)., упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)</i>					

43	Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок. (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	3			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
44					
45					
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)					
46	Мальчики: Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. Девочки: Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.	3			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
47					
48					
Знания о физической культуре (1 час)					
49	Восстановительный массаж	1			Характеризовать основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

50	Попеременный четырехшажный ход	2			Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
51					
52	Переход с попеременных ходов на одновременные	2			
53					
54	Преодоление контруклонов	2			
55					
56	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	2			
57					
58	Передвижение на лыжах до 5 км	4			
59					
60					
61					

Волейбол (9 часов)

62	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
63	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1			
64	Прием мяча отраженного сеткой	1			
65	Отбивание кулаком через сетку	1			
66	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1			
67	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1			
68	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

69	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2			Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
70					
Баскетбол (7 часов)					
71	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
72	Остановка двумя шагами и прыжком	1			
73	Повороты без мяча и с мячом	1			
74	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1			
75	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
76	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1			
77	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Знания о физической культуре (2 часа)					
78	Проведение банных процедур	1			Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.
79	Доврачебная помощь во	1			Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при

	время занятий физической культурой и спортом.				травмах и ушибах.
Спортивные игры(9 часов)					
<i>Баскетбол (9 часов)</i>					
80	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
81	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1			
82	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	2			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
83					
84					
85	Штрафной бросок	2			
86	Вырывание и выбивание мяча	1			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
87	Игра по упрощенным правилам	2			Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
88					
Легкая атлетика(14 часов)					
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>					
89	Низкий старт до 30 м	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
90	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1			
91	Скоростной бег до 70 м	1			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
92	Бег на результат 60 м	1			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических

					качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
94	Кроссовый бег	1			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
95	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
96	Челночный бег	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>					
97	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	3			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
98					Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
99					Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>					
100	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девочки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1			Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
101	Метание малого мяча на дальность	1			Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности
102	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1			

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

Уровень физической подготовленности

5 класс

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	-времени	-	-

6 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6

Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	-времени	-	-

7 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в	23	25	27	13	15	18

упоре лежа						
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 метров		без	учета	-времени	-	-

8класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	-времени	-	-

9 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8

Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	-времени	-	-