

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Верхнетеченская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза М.С. Шумилова»

Рассмотрено Руководитель ШМО _____/Баженова Е.В./ Протокол № ____ от « ____ » _____ 2021 г.	Согласовано Заместитель директора по УВР _____/Герёхина С.А./ « ____ » _____ 2021 г.	Утверждена приказом директора школы _____/Казанцева Е.Ю./ № ____ от _____ 2021 г.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа

по физической культуре

5-9 классы

на 2019 - 2020 учебный год

Разработана
учителем физической культуры
Козыревой О.П.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся 5 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования по физической культуре.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год;
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

Цели и задачи реализации программы

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

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

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения,

перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №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". Примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю в 5 классе на **102 часа** в год.

В программе В.И Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастика, легкая атлетика и лыжная подготовка.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

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

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Предметные результаты освоения физической культуры

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

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

В области познавательной культуры:

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

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области физической культуры:

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

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учащиеся должны демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	10,2	10,8	11,4	10,4	10,9	11,6
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	195	160	140	185	150	130
Выносливость	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	6	2	15	8	4
Силовые	Подтягивание, количество раз	6	4	1	19	10	4

Формирование УУД

№	Раздел (содержание)	Учебные действия	Универсальные учебные действия
1.	Спортивные игры	Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации	Личностные УУД Ценностно-смысловая ориентация учащихся, - Действие смыслообразования, - Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УУД - Умение выражать свои мысли, - Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
2	Гимнастика с элементами Акробатики. (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; лазание и акробатические упражнения).	Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении упражнений; Выполнять перестроения в строю; Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	- Управление поведением партнера: контроль, коррекция. - Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. - Построение высказываний в соответствии с условиями коммуниции. Регулятивные УУД - Целеполагание, - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.
3	Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки).	Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.	- Контроль в форме сличения с эталоном. - Планирование промежуточных целей с учетом результата. Познавательные универсальные действия:
4	Лыжная подготовка. (простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде для занятий на воздухе; Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками и без них; Владеть способами поворотов на	Общеучебные: - Умение структурировать знания, - Выделение и формулирование учебной цели. - Поиск и выделение необходимой информации

	приемы с лыжами).	лыжах; Совершенствовать навыки взаимопомощи и взаимодействия с одноклассниками; Применять простейшие правила обращения с лыжами; Выполнять основные строевые приемы с лыжами.	- Анализ объектов; - Синтез, как составление целого из частей - Классификация объектов
--	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------

Содержание тем учебного курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки,

физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивными и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедро соскок поворотом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Развитие выносливости: кросс до 15 минут, минутный бег.

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

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Волейбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

Содержание тем учебного курса 6 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	21	Бег	7
			Прыжки	6
			Метание	8
2.	Спортивные игры: баскетбол	15	Овладение техникой передвижением	3
			Овладение техникой бросков мяча	5
			Овладение индивидуальной техники защиты	2
			Тактика игры	5
3.	Гимнастика	21	Акробатические упражнения	5
			Опорный прыжок	3
			Висы и упоры	7
			Равновесия и лазание	2
			Силовые способности	4
4.	Лыжная подготовка	24	Одновременный одношажный ход	3
			Попеременный двухшажный ход	3
			Скользкий шаг с палками и без	2
			Одновременный двухшажный ход	2
			Повороты переступанием в движении	2
			Подъем в гору скользким шагом	2
			Поворот на месте шагом	1
			Торможение и поворот упором	2
			Подъем «полуелочкой»	2
			Преодоление бугров и впадин	2
Дистанция 3, 4км.	3			
5.	Спортивные игры: волейбол	15	Передача мяча	3

			Прием мяча снизу двумя руками	5
			Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	3
			Тактика игры	4
	Футбол (мини-футбол)	6	Повороты, ускорения, перемещения. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча серединой стопы. удары по мячу серединой подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	6
6.	Основы знаний о физ. культуре	В процессе урока		В процессе урока

Вариативная часть распределена следующим образом:

- ✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 16ч.
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.
- ✓ Лыжная подготовка----- 6ч.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
		6 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкоатлетические упражнения	21
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
4.	Лыжная подготовка	24
5.	Спортивные игры	36
	Итого:	102

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д

1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7кл. Просвещение. 2002г.	Д
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	-
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	-
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2008.	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Козел гимнастический	П
5.2.	Канат для лазанья	П

5.3.	Стенка гимнастическая	П
5.4.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.5.	Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.6.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.7.	Палка гимнастическая	К
5.8.	Скакалка детская	К
5.9.	Мат гимнастический	П
5.10.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.11.	Кегли	К
5.12.	Обруч пластиковый детский	Д
5.13.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.14.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.15.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	-
5.16.	Лента финишная	-
5.17.	Рулетка измерительная	К
5.18.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	-
5.19.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.20.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.21.	Сетка для переноски и хранения мячей	-
5.22.	Сетка волейбольная	Д
5.23.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Легкая атлетика (10 часов)								
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника высокого старта.			Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике высокого старта, стартового разгона	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2	Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м).			Повторение техники высокого старта. Бег по дистанции (40-50.м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
3	Бег 30м, 60 м Специальные беговые.			Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Проведение тестирования по бегу 30м	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4.	Спринтерский бег. Челночный бег. Гибкость.			Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений.	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
5.	Бег 60 м на результат. Подвижная игра «Разведчик			Учет результата по бегу на (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения,	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	Р: планирование применять усвоенные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные контролировать	Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	и и часовые».			Провести эстафеты, подвижную игру «Разведчики и часовые»	развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	ь и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях,
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.			Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Ознакомление с техникой метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м, терминологией прыжков в длину	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения.	Применяют прыжковые упражнения.	Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
7.	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча на дальность. Тестирование – подтягиван			Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражне-	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ие.			ния. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Проведение тестирования по подтягиванию.	Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств		результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	доброжелательности
8.	Прыжок в длину с 7- 9 шагов. Метание мяча на дальность.			Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов, метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам.	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование– предвосхищать результаты. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: взаимодействие формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях
9.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега. Метание мяча.			Выполнение прыжка в длину с 7-9 шагов на результат. Совершенствование метания теннисного мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Р: <i>целеполагание</i> -преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровья

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				м. Ознакомление с правилами соревнований в метании.	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			сберегающего поведения
10	Бег на средние дистанции. Тестирование – бег 1000 м			Выполняют бег по дистанции. Подвижные игры «Салки». Развитие выносливости. Проведение тестирования по бегу 1000 м	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
Футбол (6 часов)								
11	Инструктаж по охране труда при занятиях футболом. Овладение техникой передвижений, остановок			Усвоение новых правил. Соблюдение инструкции по охране труда.	Упражнения с мячом	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить воп-	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Упражнения с мячом.		правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	футбола для развития физических качеств.	
16	Эстафеты с элементами футбола.			Упражнения с мячом. Беговые и специальные упражнения	Эстафеты с мячом	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Р: выполнять правила учебной игры; - применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе; - использовать игру футбол и волейбол в организации активного отдыха.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.
Спортивные игры. Баскетбол (8 часов)								
17	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.			Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила	Р: планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: общеучебные: узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К: планирование учебного	Самоопределение – готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				руками от груди на месте в парах. Правила игры в баскетбол.	баскетбола	безопасности.	<i>сотрудничества</i> – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций в совместной деятельности	
18	Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам.			Повторение стойки и передвижений игрока, ведения мяча на месте с разной высотой отскока, остановки прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать учебную задачу; <i>осуществление учебных действий</i> -использовать речь для регуляции своего действия; <i>коррекция</i> – вносить изменения в способ действия. П: <i>общеучебные</i> -ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к чужому мнению. <i>Самоопределение</i> – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
19	Оценка техники стойки и передвижений игрока. Бросок двумя руками от головы с места.			Оценка техники стойки и передвижений игрока. Игра в мини-баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных способностей.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	Р: <i>осуществление учебных действий</i> – выполнять учебные действия в материализованной форме П: <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – задавать вопросы, проявлять активность	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность к саморазвитию

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
20	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2.			Повторение стойки и передвижений игрока, остановки прыжком, сочетания приемов ведения, передачи, броска, правил игры в баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	Р: <i>целеполагание</i> преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. П: <i>общеучебные</i> - выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях
21	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.			Повторение стойки и передвижений игрока, ведения мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом., правил игры в баскетбол. Проведение тестирования	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Правила соревнований.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – превосходить результаты. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов участников	<i>Самоопределение</i> самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. <i>Смыслообразование:</i> самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
22	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.			Повторение стоек и передвижений игрока, ведения мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> ставить вопросы и обращаться за помощью	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
23	Оценка техники ведения мяча на месте. Игра в мини-баскетбол.	2 нед окт		Оценка техники ведения мяча на месте. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: <i>целеполагание</i> – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П: <i>общеучебные</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>управление коммуникацией</i> – осуществлять взаимный контроль	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
24	Ведение мяча с изменением скорости.	3 нед окт		Повторить ведение мяча с изменением скорости. Бросок	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя ру-	Описывают технику изучаемых игровых	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ	<i>Смыслообразование</i> – адекватная мотивация учебной деятельности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Бросок двумя руками снизу в движении.			двумя руками снизу в движении.	ками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	действия с заданным эталоном. П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог	(социальная, учебно-познавательная, внешняя)
Гимнастика с основами акробатики (21 час)								
25	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения .			Разучить вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы.	Р: <i>целеполагание</i> преобразовать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> –осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	<i>Самоопределение</i> – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач
26	Вис согнувшись,			Повторить, вис прогнувшись (м.),	Перестроение из колонны по одно-	Различают строевые	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять	<i>Самоопределение</i> – принятие

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).			смешанные висы (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте без предметов.	му в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висте. Подвижная игра «Светофор»	команды, чётко выполняют строевые приёмы.	итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	образа «хорошего ученика»
27 28	Строевые упражнения . Подтягивания в висте.			Повторить строевые упражнения. Провести учет подтягивания в висте.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висте. Подвижная игра «Фигуры». Эстафета «Веревочка под ногами».	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	<i>Самоопределение</i> – принятие образа «хорошего ученика»
29 30	Вис лежа, вис присев.			Повторить строевые	Перестроение из колонны по одно-	Различают строевые	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять	Формирование установки на

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Развитие силовых способностей.			упражнения, вис лежа, вис присев.	му в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Эстафета «Веревочка под ногами».	команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>общеучебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	безопасный, здоровый образ жизни
31 32	Выполнение комбинации из разученных элементов. Строевые упражнения			Выполнение комбинации из разученных элементов. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	Повторяют сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
33	Оценка техники выполнения			Оценка техники выполнения	Перестроение из колонны по	Уметь демонстриро-	Р. - волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и	Развитие навыков сотрудничества со

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	нения висов. Подтягивания в висе.			висов. Подтягивания в висе.	одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	вать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	уровня усвоения, контроль в форме сличения с эталоном. П. - умение структурировать знания, К. - планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.	взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
34	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.			Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
35	Строевые упражнения			Повторить прыжок ноги	Подвижная игра «Удочка».	Расширение двигательного	Р. - формирование умения планировать, контролировать и	Формирование установки на

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.			врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Провести эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке.	Развитие силовых способностей Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
36	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.			Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Перестроение из колонны по два и колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении, ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
37	Прыжок ноги врозь.			Повторить прыжок ноги	Перестроение из колонны по	Расширение двигательного	Р. - формирование умения планировать, контролировать и	Формирование установки на

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Развитие силовых способностей.			врозь, перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
38	Опорный прыжок. Развитие силовых способностей.			Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
39	Опорный			Оценить	Перестроение из	Уметь	Р. - формирование умения	Формирование

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	прыжок. Перестроения.			выполнение техники прыжка ноги врозь	колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
Акробатика. Лазание. (6 часов).								
40	Акробатика. Кувырок вперед.			Повторить кувырки вперед, строевой шаг, повороты на месте.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
41	Кувырок вперед.			Совершенствовать кувырок	Строевой шаг. Повороты на	Описывают технику	Р.- формирование умения планировать, контролировать и	Самоопределение – готовность и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Развитие координационных способностей.			вперед. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	способность обучающихся к саморазвитию
42	Кувырки вперед и назад.			Совершенствовать кувырок вперед и назад. Лазание по канату в три приема.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
43	Стойка на лопатках.			Научиться составлять	Строевой шаг. Повороты в	Формирование умений	Р.- формирование умения планировать, контролировать и	Развитие навыков сотрудничества со

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	ОРУ с набивным мячом.			комбинацию из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
44	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.			Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
45	Оценка техники выполнения ку-			Оценка техники выполнения кувырков, стойки	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр-	Расширение двигательного опыта за счет	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Смыслообразование– самооценка на основе критериев

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	вырков, стойки на лопатках.			на лопатках.	ки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении.	упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	успешной учебной деятельности.
Лыжная подготовка (24 часа)								
46 47	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход.			ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. ОРУ Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим. Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в основной стойке. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов «ГТО»</i>	Знать, как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них	Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. Понимание ФК как средства организации ЗОЖ.	К: высказывать и аргументировать свою точку зрения. Р: умение выполнять задания учителя. П: умение выбирать наиболее эффективный способ решения задач.	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
48 49	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	.		Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Как правильно выполнять технику попеременно го и одновременного двухшажных ходов.
50 51	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.			Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Как выполнять технику одновременного двухшажного хода Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.
52 53	Техника бесшажного одновременного хода .			Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .	Описывать технику передвижения на лыжах	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: Соблюдать правила безопасности</p>	Как правильно выполнить на оценку технику бесшажного одновременного хода ..
54 55	Преодоление препятствий произвольным способом	.		Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнить технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
56 57	Прохождение дистанции до 2 км			Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков.
58	Лыжные гонки на 1 км			Научиться выполнять торможение плугом.	Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	Подъем елочкой на склоне 45° Торможение плугом при спусках.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Как правильно выполнять торможение плугом.
59	Подвижные игры на лыжах			Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.
60	Встречная эстафета без палок			Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
61	Круговая эстафета до 150 м	.		Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Техника торможения плугом, спуск	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Как выполнить на оценку - технику торможения плугом.</p> <p>Как правильно выполнять спуск в средней стойке.</p>
62				Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Описывать технику передвижения на лыжах.		<p>Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций</p>
63	Прохождение дистанции до 3 км	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполн	Техника лыжных ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических</p>	<p>Р.- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,</p>

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
		ить на оценку дистанция 3 км.				качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	процессами, К. - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	социальной справедливости и свободе
64	Лыжные гонки на 1 км	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: соблюдать правила техники безопасности.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
65	Подвижные игры на лыжах	Как правильно выполнить поворот плугом влево	Поворот плугом .	Научиться выполнять поворот плугом.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по	Р. -определять наиболее эффективные способы достижения результата; П. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К. - готовность	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
		при спусках с горки.				частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	нормах, социальной справедливости и свободе
67	Встречная эстафета без палок	Как правильно совершать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки .	Поворот плугом .	Научиться выполнять поворот плугом.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
68	Одновремене	4 нед		Разучить спуски и	Совершенство-	Расширение	Р.-формирование умения	Развитие

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	нный двушажный ход	янв		подъемы в средней стойке, подъем «елочкой». Повторить повороты переступанием в движении.	вать технику одновременного одношажного хода и одновременного двушажного хода. Пройти дистанцию 2 км.	двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
69	Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу.			Пройти дистанцию 1 км на результат. Повторить спуски и подъемы, подъем «елочкой».	Повороты переступанием в движении. Одновременный одношажный и бесшажный ходы.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Баскетбол (7 часов)								
70	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.			Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
71	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.			Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
72	Оценка техники броска снизу в дви-	2 нед март		Оценка техники броска снизу в движении. Игра в	Стойка и передвижения игрока. Ведение	Овладение основами технических	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-	Развитие самостоятельности и личной

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	женин. Игра в мини-баскетбол.			мини-баскетбол.	мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок).	действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
73	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.			Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
74	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.			Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым про-	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта,	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					рывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	умением использовать их игровой и соревновательной деятельности;	познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	чувствам других людей
75 76	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.			Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Техника безопасности.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Спортивные игры. Волейбол. (15 часов)								
77	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.			Ознакомить со стойками и передвижениями игроки, передачей мяча сверху двумя руками в парах и над собой, техникой безопасности по	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безо-	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определять уровень скоростно-силовой выносливости.

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				волейболу. Играть по упрощенным правилам.	пасности при игре в волейбол.			
78	Передача мяча двумя руками сверху вперед.			Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
79	Передачи мяча сверху двумя руками.			Повторить передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Провести встречные эстафеты.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	<i>Смыслообразование</i> – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
80	Передача мяча сверху двумя руками в			Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах и	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя	Осуществлять судейство игры. Демонстриро-	Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	парах и тройках через зону, через сетку, через сетку. Игра.			тройках через зону, через сетку, прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку, нижнюю прямую подачу мяча. Провести эстафеты.	руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	вать технику передачи мяча двумя руками сверху.	П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание	личностного смысла учения
81	Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Игра.			Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону, Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р: <i>коррекция</i> – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: <i>общеучебные</i> –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> - определять общую цель и пути ее достижения	<i>Самоопределение</i> – готовность и способность обучающихся само развитию

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
82	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.			Повторить передачи мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Разучить нижнюю прямую подачу мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; <i>общеучебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	<i>Нравственно-этическая ориентация</i> – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
83	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.			Повторить стойки игрока, передвижения в стойке, передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
84	Волейбол. Прием мяча снизу двумя			Оценка техники передачи мяча двумя руками	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача	Уметь демонстрировать технику	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	руками над собой. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.			сверху. Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой.	мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	одновременных ходов на учебном кругу.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
85	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.			Разучить торможение и поворот упором, технику скользящего шага в гору.	Стойка игрока. Передвижения в стойке, Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
86	Волейбол. Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и			Прохождение дистанции 2 км на время. Развитие скоростной выносливости.	Стойка игрока. Передвижения в стойке, Передача мяча двумя руками сверху на месте и после	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	через сетку.				передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	физическим состоянием, величиной физических нагрузок	ными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
87	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.			Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
88	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.			Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совмест-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
							ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
89	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.			Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Техника безопасности.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
91	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.			Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу двумя руками после подачи. Провести игру по упрощенным правилам, Тестирование – подтягивание.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Техника безопасности	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Легкая атлетика (11 часов).								
92	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения			Напомнить ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
93	Бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения . Тестирование бег 1000м.			Выполнить бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения. Тестирование бег 1000м.	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; П: общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
94	Высокий старт (до 10-15 м). Старты			Повторение техники высокого старта. Старты из различных	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная	Выполняют бег с максимальной скоростью	Р: целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные: использовать	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	из различных исходных положений. Тестирование - бег 30м.			положений. Проведение тестирования по бегу 30м	эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	30м.	общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	(социальная, внешняя)
95	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50 м). Специальные беговые упражнения .			Повторение техники высокого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Старты из различных положений.	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
96	Бег с ускорением (50-60 м). Эстафетный бег.			Учет результата по бегу на (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречная эстафета (передача па-	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отно-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				лочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки).		шения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	
97	Передача эстафетной палочки. Эстафеты по кругу.			Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. Выполнить эстафеты по кругу.	Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
98	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения .			Выполнить бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	<i>Самоопределение</i> – осознание своей этнической принадлежности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – уважительное отношение к истории и культуре других народов
99	Прыжок в высоту с 5-7			Разучить технику прыжка в высоту	Прыжок в высоту с 5-7 беговых	Расширение двигательного	Р: <i>целеполагание</i> формулировать и удерживать учебную	<i>Смыслообразование</i> – адекватная

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.			с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.	шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	задачу; <i>планирование</i> – выбрать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	мотивация учебной деятельности. <i>Нравственно-этическая ориентация</i> – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
100	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание мяча.			Совершенствовать технику прыжка в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Р: <i>целеполагание</i> - преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>общеучебные</i> осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействующие</i> - задавать вопросы, формулировать свою позицию	<i>Самоопределение</i> – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
101 102	Метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление).			Оценка техники метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Совершенствовать технику прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

Перечень учебно-методического обеспечения **Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

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

Учебник:

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

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

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

Пособие для учащихся:

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

Пособия для учителя:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

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

Нормативные документы:

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

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

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

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

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

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

Сайты

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

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

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

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

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

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

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

Программа по физической культуре для обучающихся 6 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования по физической культуре.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год;
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

Цели и задачи реализации программы.

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

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе, начиная с 5-го класса, данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 6-х классах ориентируется на решение следующих **задач**:

- 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 приёмами базовых видов спорта;
- формирование 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
- 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;

Актуальность программы: потребность современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Ориентируясь на решение задач образования шестиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №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". Примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю в 6 классе на **102 часа** в год.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастика и лыжная подготовка.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 6 классе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

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

занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин,

универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности,

состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание тем учебного курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих и школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации.

Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организирующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, размыкание и смыкание на месте.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении: сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОУ в парах. Упражнения с набивными и большим мячом. Гантелями (1-3 кг); с обручами, палками.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на освоение и совершенствование висов и упоров: мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедро соскок поворотом; девочки – наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; эстафетный бег.

Развитие выносливости: кросс до 15 минут, минутный бег.

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

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (4-5 бросковых шагов).

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; повороты с мячом на месте; элементы тактических действий. Игра по упрощенным правилам.

Футбол: ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой стопы. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

Волейбол: стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Учебная игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером.

Уровень физической подготовленности учащихся 12–13 лет (6 класс)

№	Контрольное	Возраст	Уровень
---	-------------	---------	---------

п/п	упражнение (тест)	(лет)	Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,2	6,0–5,4	5,0
		13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,3	6,2–5,5	5,0
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8
		13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
3	Прыжок в длину с места (см)	12	145	165–180	200	135	155–175	190
		13	150	170–190	205	140	160–180	200
4	6 минутный бег (м)	12	950	1100–1200	1350	750	900–1050	1150
		13	1000	1150–1250	1400	800	950–1100	1200
5	Наклон вперед из положения сидя, см	12	2	6-8	10	4	9-11	16
		13	2	5-7	9	5	10-12	18
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13		5-6	8			

Содержание тем учебного курса 6 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	21	Бег	7
			Прыжки	6
			Метание	8
2.	Спортивные игры: баскетбол	15	Овладение техникой передвижением	3
			Овладение техникой бросков мяча	5
			Овладение индивидуальной техники защиты	2
			Тактика игры	5
3.	Гимнастика	21	Акробатические упражнения	5

			Опорный прыжок	3
			Висы и упоры	7
			Равновесия и лазание	2
			Силовые способности	4
4.	Лыжная подготовка	24	Одновременный одношажный ход	3
			Попеременный двухшажный ход	3
			Скользкий шаг с палками и без	2
			Одновременный двухшажный ход	2
			Повороты переступанием в движении	2
			Подъем в гору скользким шагом	2
			Поворот на месте шагом	1
			Торможение и поворот упором	2
			Подъем «полуелочкой»	2
			Преодоление бугров и впадин	2
			Дистанция 3, 4км.	3
5.	Спортивные игры: волейбол	15	Передача мяча	3
			Прием мяча снизу двумя руками	5
			Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	3
			Тактика игры	4
	Футбол (мини-футбол)	6	Повороты, ускорения, перемещения. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча серединой стопы. удары по мячу серединой подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	6
6.	Основы знаний о физ. культуре	В процессе урока		В процессе урока

Вариативная часть распределена следующим образом:

- ✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 16ч.
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.
- ✓ Лыжная подготовка----- 6ч.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
		6 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкоатлетические упражнения	21
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
4.	Лыжная подготовка	24
5.	Спортивные игры	36
	Итого:	102

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7кл. Просвещение. 2002г.	Д
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	-

2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	-
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2008.	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Козел гимнастический	П
5.2.	Канат для лазанья	П
5.3.	Стенка гимнастическая	П
5.4.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.5.	Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.6.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.7.	Палка гимнастическая	К
5.8.	Скакалка детская	К
5.9.	Мат гимнастический	П
5.10.	Гимнастический подкидной мостик	Д

5.11.	Кегли	К
5.12.	Обруч пластиковый детский	Д
5.13.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.14.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.15.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	-
5.16.	Лента финишная	-
5.17.	Рулетка измерительная	К
5.18.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	-
5.19.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.20.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.21.	Сетка для переноски и хранения мячей	-
5.22.	Сетка волейбольная	Д
5.23.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

**Календарно-тематическое планирование в соответствии с ФГОС
для обучающихся 6 классов.**

№ ур ока	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты	
				Понятия	Предметные результаты
1		Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Соблюдение техники безопасности на уроках легкой атлетики	Знать правила т.б. по легкой атлетике Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.
Легкая атлетика (10 часов)					
2		Спринтерский бег 30, 60 метров. Стартовый разгон.	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона
3		Челночный бег. Гибкость.			
4		Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).	Как развиваются физические качества быстрота и сила	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения
5					
6		Прыжок в длину с места и с 11-13 шагов разбега.	Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Как научиться прыжкам в длину с места и с разбега	Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений
7					
8		Метание мяча на дальность с разбега	Метание на заданное расстояние. Метание	Как выполнять подготовительные	Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при

			т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	упражнения при метании мяча	метании мяча.
9		Бросок набивного мяча (1 кг, 2 кг) Совершенствование техники метания мяча.	Как совершенствовать технику метания мяча.	Метание.	Научиться метанию мяча.
10				Техника метания.	

Футбол (6 часов)

11		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	Усвоения новых знаний		Упражнения с мячом
12		Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча по прямой.	Ведение мяча, передача мяча.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.

13		Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Упражнения с мячом.	Ведение мяча, удары по мячу.	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
14 15		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Упражнения с мячом.	Упражнения с мячом. Удары по мячу, передача мяча.	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта.
16		Эстафеты с элементами футбола.	Упражнения с мячом. Беговые и специальные упражнения.	Эстафеты с мячом.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Баскетбол (8 часов)

17- 18		Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	развитие физических качеств на уроках баскетбола
19		Стойки и передвижения.	Специальные беговые упражнения. Стойка	Проявлять качества силы, быстроты и	

20-21		Повороты, остановки	игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	координации при выполнении упражнений с мячом	
22-24		Бросок мяча. Тактика свободного нападения	Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану»	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами
Гимнастика с основами акробатики (21 час)					
25		Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при занятиях гимнастикой.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись и согнувшись подтягивание в вися, поднимание ног в вися.	Упражнения с длинной и короткой скакалкой
26-27		Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	Кувьрки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость, прыжки с поворотом на 360.	Кувьрки, стойка, мост, перекал	
28-29		Комбинации из 5-7 освоенных элементов.	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах.	Кувьрок назад; кувьрок вперед; перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из основных элементов акробатики.	Уметь составлять небольшие акробатические композиции
30-		Строевые упражнения.	Строевые упражнения.	Кувьрок назад;	Уметь составлять небольшие

31			Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах.	кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из основных элементов акробатики.	акробатические композиции.
32-33		Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатическая комбинация
34-35		Висы и упоры	Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из виса лёжа(д)	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке.	Название г/ снарядов
36-37		Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах	Упражнение с утяжелением Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками.	Разучить технику работы с мячом, обручем.	Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах.
38		Обеспечение ТБ. Висы. Упражнения на гимнастической скамейке	Упражнения в висе и упорах. Строевой шаг. Повороты в движении Ходьба с различной амплитудой движений.	Техника выполнения висов и упоров	Уметь составлять упражнения на гимнастической скамейке.
39-40		Лазание по канату, подтягивания	Лазание по канату. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Техника выполнения лазания по канату	Выявлять характерные ошибки при выполнении лазания по канату
41		Лазание по канату	Лазание по канату- на результат(д: на количество метров) П/и	Техника выполнения.	Выявлять характерные ошибки при выполнении лазания по канату

			«Верёвочка под ногами»		
42-43		Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. ОРУ с набивными мячами. Подготовительные упражнения для опорного прыжка. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние
44-45		Опорный прыжок	Строевые упр.. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг.	Способы регулирования физ нагрузок	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние

Лыжная подготовка (24 часа)

46		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход..	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку.
47		Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов.	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.

48-49		Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	Как выполнять технику одновременного двухшажного хода Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу
50-51		Техника бесшажного одновременного хода .	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения	Как правильно выполнить на оценку технику бесшажного одновременного хода .	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .
52-53		Преодоление препятствий произвольным способом	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.
54-55		Прохождение дистанции до 3 км	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.
56-57		Лыжные гонки на 1 км	Подъем елочкой на склоне 45° Торможение плугом при спусках.	Как правильно выполнять торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.
58-59		Подвижные игры на лыжах	Торможение плугом, подъем елочкой.	Как выполнить на оценку - технику	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить

			Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	передвижение на лыжах.
60-61		Встречная эстафета без палок	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить передвижение на лыжах.
62-63		Круговая эстафета до 150 м	Техника торможения плугом, спуск.	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.
64-65		Преодоление препятствий произвольным способом	Техника лыжных ходов.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.
66		Прохождение дистанции до 3 км	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника лыжных ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.

67		Лыжные гонки на 1 км	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.
68		Подвижные игры на лыжах	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом
69		Встречная эстафета без палок	Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки .	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом

Баскетбол (7 часов)

70		История возникновения. баскетбола Техника ведения мяча и передачи в движении	Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча и передачи в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . в движении Игра «Борьба за мяч»	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	развитие физических качеств на уроке баскетбола
71		Техника передач и ведения .Игра без ведения(только передачи)	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра без ведения	Варианты ловли и передачи мяча	Терминология баскетбола

72		Стойки и передвижения, повороты, остановки	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	
73		Бросок мяча Тактика свободного нападения	Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану»	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами
74		Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	Знать физические качества и принципы их развития
75		Нападение быстрым прорывом.	Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Как осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью
76		Взаимодействие двух игроков			

Волейбол 15 часов

77		Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.
----	--	----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			стойку волейболиста.		
78		Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.
79		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой.	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.
80		Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.
81		Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.
82		Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой

			Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	в волейболе.	
83		Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствовать технику приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.
84-85		Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять – технику приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.
86-87		Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.
88-89		Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.
90-91		Учебная игра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.

Легкая атлетика (11 часов)

92		ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.
93		Бег 30-60 метров	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением по 30-60 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Как правильно выполнить бег на 30-60 метров. Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения
94		Челночный бег. Гибкость.	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.. Старты из различных и.п. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона
95		Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.
96		Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов

97		Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 15 шагов и развитию выносливости.
98		Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).	Как развиваются физические качества быстрота и сила	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения
99-100		Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость. Уметь выбрать правильный темп бега	Научиться метанию мяча и бегу на развитие выносливости.
101		Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Метание мяча. Бег на выносливость	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость..	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.
102		Метание мяча на дальность с разбега	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Как выполнять подготовительные упражнения при метании мяча	Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча.

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

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся 7 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования по физической культуре.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год;
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

Задачи:

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
- 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;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному,

которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела, материал которых является составной частью разделов программы и обязательны для реализации.

I. «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности.
II. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности.

III. «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие **учебные темы**, как **«История физической культуры и ее развитие в современном обществе»**, **«Базовые понятия физической культуры»** и **«Физическая культура человека»**. Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. История зарождения олимпийского движения в России. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийского движения. Выдающиеся достижения спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта. Требования к технике безопасности.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Адаптивная и лечебная физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий

физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**» и «**Оценка эффективности занятий физической культурой**».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений. Способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.

Раздел «Физическое совершенствование» (двигательные умения и навыки), наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает такие темы как: «**Физкультурно-оздоровительная деятельность**», «**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**», «**Упражнения общеразвивающей направленности**».

«*Физкультурно-оздоровительная деятельность*» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня, и учебной недели. Комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания. Коррекция осанки и телосложения. Развитие системы дыхания и кровообращения. Упражнения лечебной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы *лечебной* и *корректирующей* физической культуры.

«*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики (Организующие команды и приемы, акробатические упражнения и комбинации, опорные прыжки), легкой атлетики и кроссовой подготовки (Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча), спортивных игр (Баскетбол, пионербол, гандбол, футбол, подвижные игры с элементами спортивных игр), лыжная подготовка (основные виды лыжного хода).

«*Упражнения общеразвивающей направленности*» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: **силы, быстроты, выносливости, координации**. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» в объеме 102 ч (3 часа в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура 7 класс» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 7 классе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 7 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 7 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

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

Предметные результаты

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки.

Теоретические знания

«5» - владеет информацией по теме в полном объёме; уметь логично излагать и применять информацию в прикладном аспекте.

«4» - владеет информацией по теме, но есть небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» - отсутствие логической последовательности; нет должной аргументации и умения использовать знания из своего опыта.

«2» - незнание большей части изученного материала; неуверенность в изложении, либо неумение использовать знания своего опыта, что является серьёзным препятствием к успешному овладению последующего материала.

«1» - полное незнание и невыполнение материала.

Техника двигательных действий

«5» - правильное выполнение двигательного действия, в точно надлежащем темпе, легко и чётко.

«4» - правильное выполнение двигательного действия, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движения.

«3» - выполнено двигательное действие с 1-2 грубыми ошибками.

«2» - неправильное выполнение двигательного действия; неумение использовать свои знания и умения на практике;

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА 7 КЛАССА

Основы знаний о физической культуре.

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжная подготовка, плавание.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Низкий старт; медленный бег; бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30—40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5—2 км.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении по прямой, «змейкой»; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в движении; индивидуальные тактические действия; игра по упрощенным правилам.

Футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча по прямой, «змейкой»; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу); остановка катящегося мяча; индивидуальные тактические действия; игра по упрощенным правилам.

Уровень физической подготовленности учащихся

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3x10 м, сек	8,3	9,0-8,6	9,3	8,7	9,5-9,0	10,9
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Содержание тем учебного курса 6 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество во часов	Тема	Количество часов
1.	Лёгкая	21	Бег	7

	атлетика		Прыжки	6
			Метание	8
2.	Спортивные игры: баскетбол	15	Овладение техникой передвижением	3
			Овладение техникой бросков мяча	5
			Овладение индивидуальной техникой защиты	2
			Тактика игры	5
3.	Гимнастика	21	Акробатические упражнения	5
			Опорный прыжок	3
			Висы и упоры	7
			Равновесия и лазание	2
			Силовые способности	4
4.	Лыжная подготовка	24	Одновременный одношажный ход	3
			Попеременный двухшажный ход	3
			Скольльзящий шаг с палками и без	2
			Одновременный двухшажный ход	2
			Повороты переступанием в движении	2
			Подъем в гору скольльзящим шагом	2
			Поворот на месте шагом	1
			Торможение и поворот упором	2
			Подъем «полуелочкой»	2
			Преодоление бугров и впадин	2
			Дистанция 3, 4км.	3
5.	Спортивные игры: волейбол	15	Передача мяча	3
			Прием мяча снизу двумя руками	5
			Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	3
			Тактика игры	4

	Футбол (мини-футбол)	6	Повороты, ускорения, перемещения. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча серединой стопы. удары по мячу серединой подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	6
6.	Основы знаний о физ. культуре	В процессе урока		В процессе урока

Вариативная часть распределена следующим образом:

- ✓ Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 16ч.
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики----- 3ч.
- ✓ Лыжная подготовка----- 6ч.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
		7 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкоатлетические упражнения	21
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
4.	Лыжная подготовка	24
5.	Спортивные игры	36
	Итого:	102

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–	Д

	11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	
1.3.	Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7кл. Просвещение. 2002г.	Д
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	-
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	-
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2008.	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
5.1.	Козел гимнастический	П
5.2.	Канат для лазанья	П
5.3.	Стенка гимнастическая	П

5.4.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.5.	Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.6.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.7.	Палка гимнастическая	К
5.8.	Скакалка детская	К
5.9.	Мат гимнастический	П
5.10.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.11.	Кегли	К
5.12.	Обруч пластиковый детский	Д
5.13.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.14.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.15.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	-
5.16.	Лента финишная	-
5.17.	Рулетка измерительная	К
5.18.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	-
5.19.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.20.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.21.	Сетка для переноски и хранения мячей	-
5.22.	Сетка волейбольная	Д
5.23.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

**Календарно-тематическое планирование в соответствии с ФГОС
для обучающихся 7 классов.**

№ ур ок а	Дата	Тема урока.	Решаемые задачи урока.	Планируемые результаты	
				Понятия	Предметные результаты
1		Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Соблюдение техники безопасности на уроках легкой атлетики	Знать правила т.б. по легкой атлетике Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.
Легкая атлетика (10 часов)					
2		Низкий старт. Спринтерский бег 30, 60 метров.	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона
3		Стартовый разгон. Челночный бег. Гибкость.			
4		Прыжки.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).	Как развиваются физические качества быстрота и сила	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения
5		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.			
6		Прыжок в длину с места и с 12-14 шагов разбега.	Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Как научиться прыжкам в длину с места и с разбега	Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений
7					

8		Беговые упражнения. Метание малого мяча в цель.	Беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Как выполнять подготовительные упражнения при метании мяча	Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча.
9		Бросок набивного мяча (1 кг, 2 кг)		Метание.	Научиться метанию мяча.
10		Совершенствование техники метания мяча.	Как совершенствовать технику метания мяча.	Техника метания.	

Футбол (6 часов)

11		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	Усвоения новых знаний		Упражнения с мячом
12		Техника ведения мяча по прямой и с изменением направления	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча по прямой.	Ведение мяча, передача мяча.	Моделировать физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.

13		Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Упражнения с мячом.	Ведение мяча, удары по мячу.	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).
14 15		Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Упражнения с мячом.	Упражнения с мячом. Удары по мячу, передача мяча.	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта.
16		Эстафеты с элементами футбола.	Упражнения с мячом. Беговые и специальные упражнения.	Эстафеты с мячом.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Баскетбол (8 часов)

17- 18		Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	развитие физических качеств на уроках баскетбола
-----------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

19 20- 21	Стойки и передвижения. Повороты, остановки	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	
22 23- 24	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Тактика свободного нападения	. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами

Гимнастика с основами акробатики (21 час)

25	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при занятиях гимнастикой.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись и согнувшись подтягивание в вися, поднимание ног в вися.	Упражнения с длинной и короткой скакалкой
26- 27	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость, прыжки с поворотом на 360.	Кувырки, стойка, мост, перекаат	
28- 29	Комбинации из 5-7 освоенных элементов.	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах.	Кувырок назад; кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из основных элементов акробатики.	Уметь составлять небольшие акробатические композиции

30-31		Строевые упражнения.	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах.	Кувырок назад; кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из основных элементов акробатики.	Уметь составлять небольшие акробатические композиции.
32-33		Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.		Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий.	Акробатическая комбинация
34-35		Висы и упоры	Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из вися лёжа(д)	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке.	Название г/ снарядов
36-37		Развитие гибкости Совершенствование упражнений в висах и упорах	Упражнение с утяжелением Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками.	Разучить технику работы с мячом, обручем.	Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах.
38		Обеспечение ТБ. Висы. Упражнения на гимнастической скамейке	Упражнения в висе и упорах. Строевой шаг. Повороты в движении Ходьба с различной амплитудой движений.	Техника выполнения висов и упоров	Уметь составлять упражнения на гимнастической скамейке.

39-40		Лазание по канату, подтягивания	Лазание по канату. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Техника выполнения лазания по канату	Выявлять характерные ошибки при выполнении лазания по канату
41		Лазание по канату	Лазание по канату- на результат(д: на количество метров) П/и «Верёвочка под ногами»	Техника выполнения.	Выявлять характерные ошибки при выполнении лазания по канату
42-43		Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4. ОРУ с набивными мячами. Подготовительные упражнения для опорного прыжка. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние
44-45		Опорный прыжок	Строевые упр.. ОРУ со скакалками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча до 2 кг.	Способы регулирования физ нагрузок	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние

Лыжная подготовка (24 часа)

46		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход..	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку.
----	--	--------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

47		Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов.	Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.
48-49		Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	Как выполнять технику одновременного двухшажного хода Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.
50-51		Техника бесшажного одновременного хода .	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения	Как правильно выполнить на оценку технику бесшажного одновременного хода .	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .
52-53		Преодоление препятствий произвольным способом	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.
54-55		Прохождение дистанции до 3 км	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Как совершенствовать по дъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.

56-57		Лыжные гонки на 2 км	Подъем елочкой на склоне 45° Торможение плугом при спусках.	Как правильно выполнять торможение плугом.	Научиться выполнять торможение плугом.
58-59		Подвижные игры на лыжах	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить передвижение на лыжах.
60-61		Встречная эстафета без палок	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить передвижение на лыжах.
62-63		Круговая эстафета до 150 м	Техника торможения плугом, спуск.	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.
64-65		Преодоление препятствий произвольным способом	Техника лыжных ходов.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.

66		Прохождение дистанции до 3 км	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника лыжных ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.
67		Лыжные гонки на 2 км	Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Дистанция. Техника передвижения на лыжах.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.
68		Подвижные игры на лыжах	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом
69		Встречная эстафета без палок	Как правильно совершенствовать поворот плугом вправо, влево при спусках с горки .	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом

Баскетбол (7 часов)

70		История возникновения. баскетбола Техника ведения мяча и передачи в движении	Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча и передачи в движении.	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	развитие физических качеств на уроках баскетбола
----	--	------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

			Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . в движении Игра «Борьба за мяч»		
71		Техника передач и ведения .Игра без ведения(только передачи)	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра без ведения	Варианты ловли и передачи мяча	Терминология баскетбола
72		Стойки и передвижения, повороты, остановки	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	
73		Бросок мяча Тактика свободного нападения	Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану»	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами
74		Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом	Знать физические качества и принципы их развития
75		Нападение быстрым прорывом.	Ведения мяча.	Как осваивать двигательные действия,	Научиться выполнять ведение мяча с
76		Взаимодействие двух игроков	Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек –	составляющие	разной скоростью

			передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	содержание спортивных игр	
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	--

Волейбол 15 часов

77		Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста.	Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.
78		Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху.	Стойка волейболиста. Прием. Передача.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научится технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.
79		Совершенствование техники набрасывание мяча над собой.	Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Прием. Передача. Набрасывание мяча.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.
80		Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.
81		Техника приема и передачи мяча сверху.	Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре	Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.

			лежа.		
82		Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой.
83		Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Как совершенствовать технику приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.
84-85		Совершенствование нижней прямой подачи.	Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача.	Научиться качественно выполнять – технику приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.
86-87		Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа.	Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.
88-89		Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	Как правильно выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Как	Подъем корпуса из положения лежа. Технические действия волейбола.	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре в волейбол.

			совершенствовать технические действия волейбола. Как правильно играть в волейбол.		
90-91		Учебная игра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.

Легкая атлетика (11 часов)

92		ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения.	Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки	Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.
93		Бег 30-60 метров	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением по 30-60 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Как правильно выполнить бег на 30-60 метров. Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения
94		Челночный бег. Гибкость.	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Старты из различных и.п. Упражнения на гибкость.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона
95		Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Разгон. Выносливость. Бег.	Научиться стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.

96		Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов
97		Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Прыжок в длину. Выносливость. Бег.	Научиться прыжку в длину с разбега 15 шагов и развитию выносливости.
98		Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).	Как развиваются физические качества быстрота и сила	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения
99-100		Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость. Уметь выбрать правильный темп бега	Научиться метанию мяча и бегу на развитие выносливости.

10 1		Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Метание мяча. Бег на выносливость	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость..	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.
10 2		Метание мяча на дальность с разбега	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Как выполнять подготовительные упражнения при метании мяча	Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Цели и задачи

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

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 9 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

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

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент.

Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. В 9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9 классе

Вариативная часть распределена следующим образом:

Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 16ч.

В базовой части единоборство заменено гимнастикой 3 часа и лыжная подготовка 6 часов.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
		9 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкоатлетические упражнения	21
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
4.	Лыжная подготовка	24
5.	Спортивные игры	36
	Итого:	102

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

Предметные результаты освоения физической культуры

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области физической культуры:

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

Содержание тем учебного курса

Легкая атлетика 21 ч

На овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.

На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин., девочки – до 15 мин.
Девочки: 1500 м., мальчики: 2000 м.

На овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 12-13 шагов разбега.

На овладение техникой метания. Метание теннисного мяча на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м)

Бросок набивного мяча (2 кг- девушки, 3 кг – юноши) двумя руками из различных и.п. с места и 2-4 шагов вперед-вверх.

На развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия.

На знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Гимнастика с элементами акробатики 21 ч.

На освоение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.

На освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

На освоение акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

На развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей. Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания.

На развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами.

На знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. упражнения для разогревания.

Спортивные игры 36 ч.

(баскетбол, волейбол, футбол)

Баскетбол. *На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

На освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с активным сопротивлением защитника (в парах, тройке, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с активным сопротивлением защитника.

На овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке с активным сопротивлением. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.

На освоение тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействия трех игроков (тройка и малая восьмерка).

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. *На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов стоек.* Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

На освоение техники нижней прямой подачи.

Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

На освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

На освоение тактики игры. Игра в нападении, игра в защите.

На знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Футбол. *На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. ускорения, старты из различных положений.

На освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

На освоение техники ведения мяча. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.

На овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча.

На освоение тактики игры. Позиционные нападения с изменением позиций.

Лыжная подготовка 24 ч.

На освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодоление препятствий и др.

На знания о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз.		18
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

Содержание тем учебного курса. 9 класс.

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	21	Бег. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	7
			Прыжки	6
			Метание	8
2.	Спортивные игры: баскетбол	15	Овладение техникой передвижением	3
			Овладение техникой бросков мяча	5
			Овладение индивидуальной техники защиты	2
			Тактика игры	5
3.	Гимнастика	21	Акробатические упражнения	5
			Опорный прыжок	3
			Висы и упоры	7
			Равновесия и лазание	2
			Силовые способности	4
4.	Лыжная подготовка	24	Одновременный бесшажный ход	2
			Попеременный двухшажный ход	1
			Попеременный четырехшажный ход	3
			Одновременный одношажный ход	3
			Переход с попеременного на одновременный ход	3

			Преодоление контруклона	2
			Коньковый ход	3
			Торможение и поворот «плугом»	2
			Эстафеты, игры	2
			Дистанция 5 км.	2
5.	Спортивные игры: волейбол	15	Передача мяча	3
			Прием мяча снизу двумя руками	5
			Передача мяча	3
			Прием мяча снизу двумя руками	4
	Футбол (мини-футбол)	6	Повороты, ускорения, перемещения. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Остановка летящего мяча серединой стопы. удары по мячу серединой подъема. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	6
6.	Основы знаний о физ. культуре	В процессе урока		В процессе урока

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Легкая атлетика (11 часов). Спринтерский бег, эстафетный бег (5 часов).								
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.			Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						здоровье как факторах успешной учебы и социализации .Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.	с их учетом.
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.			Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;	
3	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.			Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ.		Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м				
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.			Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.		
5.	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения			Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Бег на результат (60.м).		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Прыжки в длину, метание мяча (3 часа)								
6.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.			Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.	Регулятивные: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины;	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование
7.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.			Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – подтягивание.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. Провести тестирование – подтягивание.	Познавательные: составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.			Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	установки на безопасный, здоровый образ жизни;
Бег на средние дистанции (2 часа)								
9.	Специальные беговые упражнения Тестирование – бег (1000м).			Провести тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения.	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Тестирование – бег (1000м).		
10	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ.			Развитие выносливости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специ-	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые	Выбирают индивидуальный режим физической		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Специальные беговые упражнения			альные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований.	упражнения. Развитие выносливости.	нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
Футбол (6 часов)								
11 12	Инструктаж охраны труда. Повороты, ускорения, перемещения			Усвоения новых знаний	Упражнения с мячом		Знать требования безопасности и гигиенические правила при занятиях футболом. Соблюдать правила безопасности физических качеств	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники ведения и удара по мячу; - приобретать навыки:

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
								ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей
13 14	Перехват мяча. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы			Строевые упражнения. Беговые упражнения. Упражнения с мячом.	Ведение мяча, удары по мячу.	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом.	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
15 16	Ведение мяча с активным сопротивлением противника. Учебная игра.			Строевые упражнения. Беговые упражнения. Упражнения с мячом.	Упражнения с мячом. Удары по мячу, передача мяча.	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта.	. - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
								эмоциями.
Баскетбол (8 часов)								
17	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.			Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и
18	Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с			Разучить технику броска двумя руками от головы в прыжке. Провести тестирование – прыжок в длину с места.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики	позии нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	места.				Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	типичные ошибки.	игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий,	чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
19	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища			Совершенствовать технику броска двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой деятельности		
20	Техника броска			Разучить технику броска одной	Сочетание приемов передви-	Описывают технику		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.			рукой от плеча в прыжке. Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	жений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
21	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.			Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра.	разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	поведение партнёра; учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение.	
22	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3).			Разучить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.			
23	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.			Разучить систему позиционного нападения со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				координационных способностей.	бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.	физических способностей и их влияние на физическое развитие.		
24	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.			Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
Гимнастика (21 часов)								
25	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения . Висы.			Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, техни-	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп-	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				ку выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	ражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	приёмы.	организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои
26	Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).			Разучить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям.	организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои
27	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.			Повторить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом	Различают строевые команды, четко выполняют строевые	организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	силой (м.) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	приёмы.	фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию	достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
28	Подъем переворота м. Упражнения на гимнастической скамейке.			Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на	
29 30	Строевые упражнения . Подъем переворота м.			Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом	совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						в упор.	способы достижения результата.	
31	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.			Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе.	находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.(6 часов).								
32 33	Строевые упражнения . Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).			Разучить: технику прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма,	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
34 35	Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приема.			Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	(д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	Выражать положительное отношение к процессу совершенствованию двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
36	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.			Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Познавательные: фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма;	
37	Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами.			Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональ	выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	ных возможностей основных систем организма.	развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата. Коммуникативные:	
38	Строевые упражнения . Лазание по канату в два приема. Эстафеты.			Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	
39	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м - 12с (м).			Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Акробатика (6 часов)								
40	Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).			Стойка на руках и голове (м.). Совершенствовать технику кувырка назад в полушпагат (д.), в стойку ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-
41	Техника выполнения стойки на руках и			Совершенствовать технику выполнения стойки на руках и		Описывают технику акробатических		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	голове (м.). Равновесие на одной ноге.			голове (м.). Равновесие на одной ноге.		упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
42	Техника выполнения акробатических элементов.			Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма;	
43	Техника выполнения длинного кувырка			Совершенствовать комбинации из разученных акробатических	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на	Формирование умений выполнять комплексы		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	(м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).			элементов. Лазание.	одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата.	
44	Техника выполнения акробатической комбинации			Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;	
45	Оценка техники			Выполнение на оценку		Расширение двигательного	описывать свои действия,	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	выполнения акробатических элементов.			акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий		опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	
Лыжная подготовка (24 часа)								
46 47	Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.			Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км с переменной скоростью.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Развитие координационных способностей.			
48 49	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма		
50 51	Техника попеременного четырехшажного хода.	3 нед янв		Совершенствование техники изученных ходов. Техника попеременного четырехшажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника попеременного четырехшажного хода. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
52 53	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.			Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма		
54 55	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.			Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
56 57	Переходы в классическом стиле.			Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Игра на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.		
58 59	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».			Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».		Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
60 61	Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле.			Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 2 км на результат.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок		
62	Техника спуска и подъема в гору.			Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
63	Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.			Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма		
64	эстафета с преодолением препятствий			Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. эстафета с преодолением препятствий		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
65	Биатлон.			Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.		Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих,
66	Прохождение дистанции 5 км.			Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км. Развитие скоростной выносливости			
67	Техника конькового хода.			Совершенствовать технику конькового хода.		Овладение основами технических		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Прохождение дистанции 5 км равномерно.		действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта	деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. Познавательные: фиксировать результаты	строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения
68 69	Совершенствование техники конькового хода по дистанции			Совершенствование техники конькового хода.		Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания.	тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
Баскетбол (7 часов)								
70 71	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.			Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач,	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Учебная игра.				ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра.	упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок. Познавательные: устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Коммуникативные: строить высказывание в	эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выразить положительное отношение к
72 73	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 x 4).			Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 x 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта,			
74 75 76	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.			Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 x 4). Выполнить сочетание приемов ведения и	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с			

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				передач мяча с сопротивлением.	сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра.	использовать их игровой и соревновательной деятельности	соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.
Волейбол (15 часов)								
77 78	Волей бол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного о сеткой.			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Развитие координационных способностей.			
79	Волей бол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.		
80	Волей бол. Передача мяча сверху двумя руками в			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.			сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	ных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма		
81	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок		
	Волейбол.			Нижняя прямая	Стойки и	Овладение		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
82	Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону.			подача. Игра в нападение через 3-ю зону. Нападающий удар при встречных передачах. Игра.	передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);		
83	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной			Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятель		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	к цели. Прием мяча снизу в группе.			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощенным правилам.	цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	ность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия		
84	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	5 нед март		Совершенствовать игру в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. Провести игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов;	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий
85	Оценка техники			Оценка техники нижней прямой	Нижняя прямая подача, прием	Овладение основами		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	нижней прямой подачи. Учебная игра.			подачи. Учебная игра.	мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.	физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
86	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	5 нед март		Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои
87	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча			Совершенствовать прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в	мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная	Описывают технику изучаемых игровых приемов и	применять таблицы, схемы для	деятельность: свои

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	снизу в группе.			группе. Провести игру по упрощенным правилам.	игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;	достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
88	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.			Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону. Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию,	
89	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.			Совершенствовать игру в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта,		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						умением использовать их игровой деятельности	соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра.	
90	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.			Совершенствовать прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности		
91	Оценка техники нападающего о удара. Учебная игра.			Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	устраняя типичные ошибки.		
Легкая атлетика (11 часов). Бег на средние дистанции (3 часа).								
92	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.).			Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике.	Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Познавательные: фиксировать результаты освоения	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои
93	Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения			Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения	Бег (2000м. - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Выполняют бег с	результаты освоения двигательных действий;
94	Бег (2000 м. - м. и			Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на	Бег (2000 м- м. и 1500м-д.). ОРУ.	Выполняют бег с		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта».			результат. Спортивная игра «Лапта».	Специальные беговые упражнения.	максимальной скоростью 40-50м.	выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
								формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5часов).								
95	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).			Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Регулятивные: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения двигательного действия. Познавательные: составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих,
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег.			Повторение техники бега по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		упражнения, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.	строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
97	Бег по дистанции (70- 80м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.			Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных
98	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения			Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80.м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе-	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	физических качеств		ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
99	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения			Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель. (3 часа).								
100	Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мяча на			Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	дальность			Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.	знание основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;	мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;
10 1	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега.			Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность)	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
10 2	Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с			Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-	необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в	оценивать собственную

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	разбега.			Провести соревнования по легкой атлетике.	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	результате. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Перечень учебно-методического обеспечения Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

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

Учебники:

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

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

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

Пособия для учащихся:

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

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

Нормативные документы:

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

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

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

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

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

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

Сайты

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

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

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

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

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

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

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;

- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);

- рабочие программы по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающихся 9 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования по физической культуре.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год;
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

Цели и задачи

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

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 9 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

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

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9 классе

Вариативная часть распределена следующим образом:

Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 16ч.

В **базовой части** единоборство заменено гимнастикой 3 часа и лыжная подготовка 6 часов. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
		9 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока

2.	Легкоатлетические упражнения	21
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
4.	Лыжная подготовка	24
5.	Спортивные игры	36
	Итого:	102

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты освоения физической культуры

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области физической культуры:

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

Содержание тем учебного курса

Легкая атлетика 21 ч

На овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.

На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин., девочки – до 15 мин. Девочки: 1500 м., мальчики: 2000 м.

На овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 12-13 шагов разбега.

На овладение техникой метания. Метание теннисного мяча на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши – до 18 м, девушки – 12-14 м)
Бросок набивного мяча (2 кг- девушки, 3 кг – юноши) двумя руками из различных и.п. с места и 2-4 шагов вперед-вверх.

На развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия.

На знания о физической культуре. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Гимнастика с элементами акробатики 21 ч.

На освоение строевых упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.

На освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

На освоение акробатических упражнений. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

На развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие силовых способностей. Упражнения со скакалкой, броски набивного мяча, подтягивание на перекладине, отжимания.

На развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, с гимнастической скамейкой, стенкой. Упражнения с предметами.

На знания о физической культуре. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий. упражнения для разогревания.

Спортивные игры 36 ч.

(баскетбол, волейбол, футбол)

Баскетбол. *На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом вперед и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

На освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с активным сопротивлением защитника (в парах, тройке, квадрате, круге).

На освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с активным сопротивлением защитника.

На овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке с активным сопротивлением. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.

На освоение тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействия трех игроков (тройка и малая восьмерка).

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. *На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов стоек.* Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и

выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

На освоение техники нижней прямой подачи.

Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

На освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

На освоение тактики игры. Игра в нападении, игра в защите.

На знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Футбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. ускорения, старты из различных положений.

На освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

На освоение техники ведения мяча. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.

На овладение техникой ударов по воротам. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты. Перехват мяча.

На освоение тактики игры. Позиционные нападения с изменением позиций.

Лыжная подготовка 24 ч.

На освоение техники лыжных ходов. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

На знания о физической культуре. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз.		18
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

Содержание тем учебного курса. 9 класс.

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов	Тема	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	21	Бег. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	7
			Прыжки	6
			Метание	8
2.	Спортивные игры: баскетбол	15	Овладение техникой передвижением	3
			Овладение техникой бросков мяча	5
			Овладение индивидуальной техники защиты	2
			Тактика игры	5
3.	Гимнастика	21	Акробатические упражнения	5
			Опорный прыжок	3
			Висы и упоры	7
			Равновесия и лазание	2
			Силовые способности	4
4.	Лыжная подготовка	24	Одновременный бесшажный ход	2
			Попеременный двухшажный ход	1
			Попеременный четырехшажный ход	3
			Одновременный одношажный ход	3
			Переход с попеременного на одновременный ход	3
			Преодоление контруклона	2
			Коньковый ход	3
			Торможение и поворот «плугом»	2
			Эстафеты, игры	2
			Дистанция 5 км.	2
5.	Спортивные игры: волейбол	15	Передача мяча	3
			Прием мяча снизу двумя руками	5
			Передача мяча	3
			Прием мяча снизу двумя руками	4
	Футбол (мини-футбол)	6	Повороты, ускорения, перемещения. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Остановка летящего мяча серединой стопы. удары по мячу серединой подъема. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	6
6.	Основы знаний о физ. культуре	В процессе урока		В процессе урока

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Легкая атлетика (11 часов). Спринтерский бег, эстафетный бег (5часов).								
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.			Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						здоровье как факторах успешной учебы и социализации .Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.	с их учетом.
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.			Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;	
3	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.			Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ.		Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м				
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.			Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.		
5.	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения.			Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Бег на результат (60.м).		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Прыжки в длину, метание мяча (3 часа)								
6.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.			Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании.	Регулятивные: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения двигательного действия.	Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование
7.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.			Повторение техники прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – подтягивание.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения.	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании. Провести тестирование – подтягивание.	Познавательные: составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.			Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	установки на безопасный, здоровый образ жизни;
Бег на средние дистанции (2 часа)								
9.	Специальные беговые упражнения Тестирование – бег (1000м).			Провести тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения.	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Тестирование – бег (1000м).		
10	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ.			Развитие выносливости. Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специ-	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые	Выбирают индивидуальный режим физической		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Специальные беговые упражнения			альные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований.	упражнения. Развитие выносливости.	нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
Футбол (6 часов)								
11 12	Инструктаж охраны труда. Повороты, ускорения, перемещения			Усвоения новых знаний	Упражнения с мячом		Знать требования безопасности и гигиенические правила при занятиях футболом. Соблюдать правила безопасности физических качеств	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом; - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники ведения и удара по мячу; - приобретать навыки:

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
								ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом позиции других людей
13 14	Перехват мяча. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы			Строевые упражнения. Беговые упражнения. Упражнения с мячом.	Ведение мяча, удары по мячу.	Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты).	- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - соблюдать правила безопасности при работе с мячом.	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
15 16	Ведение мяча с активным сопротивлением противника. Учебная игра.			Строевые упражнения. Беговые упражнения. Упражнения с мячом.	Упражнения с мячом. Удары по мячу, передача мяча.	Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта.	. - контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; - использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.	Уметь играть в футбол по упрощенным правилам. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
								эмоциями.
Баскетбол (8 часов)								
17	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.			Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Правила игры в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и
18	Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с			Разучить технику броска двумя руками от головы в прыжке. Провести тестирование – прыжок в длину с места.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	места.				Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	типичные ошибки.	игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры; применять таблицы, схемы для освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий,	чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
19	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища			Совершенствовать технику броска двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Провести тестирование - поднимание туловища за 30 сек.		Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой деятельности		
20	Техника броска			Разучить технику броска одной	Сочетание приемов передви-	Описывают технику		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.			рукой от плеча в прыжке. Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места. Провести тестирование – наклон вперед, стоя...	жений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию, соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
21	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.			Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра.	разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	поведение партнёра; учитывать разные мнения; аргументировано высказывать свое мнение.	
22	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3).			Разучить позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.			
23	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.			Разучить систему позиционного нападения со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Совершенствование		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				координационных способностей.	бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.	физических способностей и их влияние на физическое развитие.		
24	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.			Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте. Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
Гимнастика (21 часов)								
25	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения . Висы.			Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении, техни-	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп-	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				ку выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	ражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	приёмы.	организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои
26	Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).			Разучить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям.	организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои
27	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.			Повторить подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом	Различают строевые команды, четко выполняют строевые	организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	силой (м.) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	приёмы.	фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию	достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
28	Подъем переворота м. Упражнения на гимнастической скамейке.			Разучить выполнение комбинации на перекладине. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на	
29 30	Строевые упражнения . Подъем переворота м.			Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом	совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						в упор.	способы достижения результата.	
31	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.			Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе.	находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.(6 часов).								
32 33	Строевые упражнения . Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).			Разучить: технику прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма,	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
34 35	Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приема.			Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	(д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	Выражать положительное отношение к процессу совершенствованию двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
36	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.			Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины. Познавательные: фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма;		
37	Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами.			Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональ	выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	ных возможностей основных систем организма.	развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата. Коммуникативные:	
38	Строевые упражнения . Лазание по канату в два приема. Эстафеты.			Совершенствование прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	
39	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м - 12с (м).			Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь демонстрировать выполнение прыжка ноги врозь, выполнение комплекса ОРУ с обручем.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Акробатика (6 часов)								
40	Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).			Стойка на руках и голове (м.). Совершенствовать технику кувырка назад в полушпагат (д.), в стойку ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий; учитывать возможности своего организма; учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-
41	Техника выполнения стойки на руках и			Совершенствовать технику выполнения стойки на руках и		Описывают технику акробатических		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	голове (м.). Равновесие на одной ноге.			голове (м.). Равновесие на одной ноге.		упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать физическое состояние организма; анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления; оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.	этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
42	Техника выполнения акробатических элементов.			Составить комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма;	
43	Техника выполнения длинного кувырка			Совершенствовать комбинации из разученных акробатических	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на	Формирование умений выполнять комплексы		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	(м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).			элементов. Лазание.	одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия; выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата; подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации; предлагать собственные способы достижения результата.	
44	Техника выполнения акробатической комбинации			Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений	Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий; отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;	
45	Оценка техники			Выполнение на оценку		Расширение двигательного	описывать свои действия,	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	выполнения акробатических элементов.			акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий		опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.	
Лыжная подготовка (24 часа)								
46 47	Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.			Повторить технику попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км с переменной скоростью.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Развитие координационных способностей.			
48 49	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного и одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма		
50 51	Техника попеременного четырехшажного хода.	3 нед янв		Совершенствование техники изученных ходов. Техника попеременного четырехшажного хода. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника попеременного четырехшажного хода. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
52 53	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.			Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма		
54 55	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.			Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координационных способностей.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
56 57	Переходы в классическом стиле.			Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Игра на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.		
58 59	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».			Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».		Описывают технику изучаемых спусков и торможений, осваивают их самостоятельно.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
60 61	Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле.			Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 2 км на результат.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 2 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок		
62	Техника спуска и подъема в гору.			Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Развитие скоростной выносливости.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
63	Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.			Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма		
64	эстафета с преодолением препятствий			Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. эстафета с преодолением препятствий		Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
65	Биатлон.			Совершенствование техники спусков и подъемов. Торможение и повороты «плугом». Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.		Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения;	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой;
66	Прохождение дистанции 5 км.			Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км.	Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5 км. Развитие скоростной выносливости		корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности;	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих,
67	Техника конькового хода.			Совершенствовать технику конькового хода.		Овладение основами технических	анализировать результаты	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				Прохождение дистанции 5 км равномерно.		действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта	деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. Познавательные: фиксировать результаты Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания.	строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
68 69	Совершенствование техники конькового хода по дистанции			Совершенствование техники конькового хода.		Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно		
Баскетбол (7 часов)								
70 71	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.			Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач,	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	Учебная игра.				ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 x 4). Учебная игра.	упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их в игровой деятельности	основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, на основе ранее изученных и освоенных элементов; выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок. Познавательные: устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Коммуникативные: строить высказывание в	эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выразить положительное отношение к
72 73	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 x 4).			Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 x 4). Выполнить сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта,			
74 75 76	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.			Совершенствовать бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4 x 4). Выполнить сочетание приемов ведения и	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с			

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
				передач мяча с сопротивлением.	сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра.	использовать их игровой и соревновательной деятельности	соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию.	процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.
Волейбол (15 часов)								
77 78	Волей бол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного о сеткой.			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					Развитие координационных способностей.			
79	Волей бол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону. Игра по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.		
80	Волей бол. Передача мяча сверху двумя руками в			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентирован		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.			сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	ных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма		
81	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.			Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок		
	Волейбол.			Нижняя прямая	Стойки и	Овладение		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
82	Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону.			подача. Игра в нападение через 3-ю зону. Нападающий удар при встречных передачах. Игра.	передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);		
83	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной			Совершенствование техники прямого нападающего удара после передачи.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятель		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	к цели. Прием мяча снизу в группе.			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе. Игра по упрощенным правилам.	цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	ность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия		
84	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	5 нед март		Совершенствовать игру в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча. Провести игру по упрощенным правилам.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Регулятивные: удерживать целевые установки деятельности до получения ее результата (возможно промежуточного); ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий,	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий
85	Оценка техники			Оценка техники нижней прямой	Нижняя прямая подача, прием	Овладение основами	на основе ранее изученных и освоенных элементов;	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	нижней прямой подачи. Учебная игра.			подачи. Учебная игра.	мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения тактики игры с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.	физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
86	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	5 нед март		Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Осуществлять итоговый контроль освоения тактики игры с позиции успешности; анализировать результаты деятельности: находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения тактических приемов. Познавательные: фиксировать результаты освоения тактики игры; воспроизводить по памяти информацию необходимую для освоения тактики игры;	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои
87	Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча			Совершенствовать прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в	мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная	Описывают технику изучаемых игровых приемов и	применять таблицы, схемы для	деятельность: свои

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	снизу в группе.			группе. Провести игру по упрощенным правилам.	игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	освоения тактики. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; выполнять задания (приемы) не имеющие однозначного решения; сравнивать информацию, поступившую из разных источников и выбирать нужную; осознанное и произвольное построение речевого высказывания. Составлять план действий, направленный на достижение конечного результата; выбирать и комбинировать тактические элементы, необходимые для достижения результата;	достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека.
88	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.			Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону. Провести игру по упрощенным правилам.	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	предлагать собственные нестандартные способы достижения результата. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении тактики игры; отбирать информацию,	
89	Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.			Совершенствовать игру в нападение через 4-ю зону. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта,		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
						умением использовать их игровой деятельности	соответствующую уровню подготовки команды. Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать тактику, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся; выявлять и разрешать конфликты; управлять поведением, корректировать поведение партнёра.	
90	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.			Совершенствовать прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениям и из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности		
91	Оценка техники нападающего о удара. Учебная игра.			Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	устраняя типичные ошибки.		
Легкая атлетика (11 часов). Бег на средние дистанции (3 часа).								
92	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.).			Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике.	Бег (2000 м - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Познавательные: фиксировать результаты освоения	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои
93	Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения			Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения	Бег (2000м. - м. и 1500м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Выполняют бег с	результаты освоения двигательных действий;
94	Бег (2000 м. - м. и			Бег (2000 м. - м. и 1500м-д.) на	Бег (2000 м- м. и 1500м-д.). ОРУ.	Выполняют бег с		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	1500м-д.) на результат. Спортивная игра «Лапта».			результат. Спортивная игра «Лапта».	Специальные беговые упражнения.	максимальной скоростью 40-50м.	выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
								формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
Спринтерский бег. Эстафетный бег. (5часов).								
95	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).			Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Регулятивные: осуществлять итоговый контроль двигательного действия и контроль отдельных элементов, подводящих упражнений; оценивать результаты деятельности; фиксировать индивидуальные затруднения в пробном действии; анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины; оценивать уровень усвоения двигательного действия. Познавательные: составлять план действий, направленный на выполнение двигательного действия; выбирать подводящие	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих,
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег.			Повторение техники бега по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		упражнения, необходимые для достижения результата; предлагать собственные нестандартные способы достижения результата.	строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
97	Бег по дистанции (70- 80м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.			Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м	Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных
98	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения			Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80.м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные бе-	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных		

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
					беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	физических качеств		ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
99	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения			Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель. (3 часа).								
100	Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мяча на			Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание».	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	дальность			Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.	знание основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения;	мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;
10 1	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега.			Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,	анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности. Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность)	анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выразить положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;
10 2	Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с			Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-	необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в	оценивать собственную

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты		
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
	разбега.			Провести соревнования по легкой атлетике.	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	результате. Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

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

Учебники:

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

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

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

Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

Нормативные документы:

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

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

Сайты

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

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

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

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-

методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

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

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

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

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

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

- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.