

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 11 г. Челябинска»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **учебного предмета**

Предмет: Физическая культура

Уровень: Основное общее образование

Программа (название): «Физическая культура 5-9 классы»

Программа составлена на основе: Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (Федеральная основная образовательная программа среднего общего образования, утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 г. №370), приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»

Рассмотрено и одобрено Методическим
советом МБОУ «Лицей № 11 г. Челябинска»
Протокол № 1 от 30 августа 2025г.

1 Пояснительная записка

1.1. Нормативные документы

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 №766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020г. № 254».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2020г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования». «Межотраслевая программ развития школьного спорта до 2024 года».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.05.2021г. №241 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных общеобразовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных общеобразовательных программ» (Зарегистрирован 16.06.2021 №63889).

7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28).

8. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550).

9. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. от 28.05.2014 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067)».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы)» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993).

11. Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 декабря 2014 г. № 1559 «О внесении изменений в Порядок формирования федерального перечня учебников,

рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 сентября 2013 г. № 1047».

12. Приказ Минобрнауки РФ от 16.01.2012 г. № 16 «О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 17.02.2012 г. № 23251).

13. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540

Региональный уровень

1. Концепция (обновленной) региональной системы оценки качества образования (Челябинская область)» (утверждена приказом Министерства образования и науки Челябинской области от 21.09.2020 г. № 01/1958).

2. Концепция профориентационной деятельности муниципальной образовательной системы города Челябинска «Новые педагогические инструменты профессиональной ориентации обучающихся» (утверждена Комитетом по делам образования г. Челябинска от 02.09.2018г. №1837-у).

3. Концепция информационной политики в системе образования Челябинской области как стратегия развития информатизации управления качеством образования (утверждена приказом Министерства образования и науки Челябинской области от 18.12.2018г. №03/3669).

Методические рекомендации

1. Методические рекомендации для руководителей образовательных организаций по реализации Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / <http://ipk74.ru/news>.

2. Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций по реализации Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / <http://ipk74.ru/news>.

3. Информационно-методические материалы для родителей о Федеральном законе от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» / <http://ipk74.ru/news>.

4. Информационно-методические материалы о Федеральном законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» для учащихся 8-11 классов / <http://ipk74.ru/news>.

5. Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации (утвержден Минобрнауки России, Минспортом России 31.10.2014 г.).

1.2. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, ФГОС ОО

Федеральный уровень

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 г. №993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования». П.162.

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 г. №993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 г. №993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования». П.163.

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 г. № 19644).

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 6 февраля 2015 г. Регистрационный № 35915 (с 21.02.2015 года).

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 07.06.2012 г. № 24480).

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014г. №1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 9 февраля 2015г. Регистрационный №35953 (с 23.02.2015 года).

10. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 г. № 35847).

11. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 г. № 35850).

Методические материалы, обеспечивающие реализацию Федерального государственного образовательного стандарта общего образования

1. Фундаментальное ядро содержания общего образования / под ред. В. В. Козлова, А. М. Кондакова. – М. : Просвещение, 2009.

2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России: учебное издание / А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. – М. : Просвещение, 2010.

3. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. – 2-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2010. – 204 с.

4. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / сост. Е. С. Савинов. М. : Просвещение, 2011.

5. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2011. – 63 с.

6. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012. – 137с.

Региональный уровень

1. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области № 01-1786 от 09.06.2012 г. «О введении ФГОС основного общего образования в общеобразовательных учреждениях Челябинской области с 01 сентября 2012 г.»

2. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области № 24/ 6142 от 20.08.2012 г. «О порядке введения ФГОС основного общего образования в общеобразовательных учреждениях с 01 сентября 2012 г.».

3. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области № 03-02/7233 от 17 сентября 2014 г «О направлении информации по вопросам разработки и утверждения образовательных программ в общеобразовательных организациях».

4. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 12.02.2014 г. № 03-02/889 «О приоритетных направлениях повышения квалификации педагогических и руководящих работников областной системы образования Челябинской области в 2014 году».

5. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 09.04.2015 г. № 03-02/2789 «О проведении мониторинга в 2015 году оценки качества образования в общеобразовательных организациях Челябинской области».

6. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 18.06.2011 г. № 103/4286 «О введении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в образовательных учреждениях Челябинской области в 2011-2012 учебном году».

7. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2012 г. № 103/651 «О внесении изменений в основные образовательные программы начального общего образования общеобразовательных учреждений Челябинской области».

8. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 02.03.2015 г. № 03-02/1464 «О внесении изменений в основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования общеобразовательных организаций Челябинской области».

9. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 08.08.2012 г. № 24/5868 «Об особенностях повышения квалификации в условиях введения Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования».

Методические рекомендации

1. Методические рекомендации по учету национальных, региональных и этнокультурных особенностей при разработке общеобразовательными учреждениями основных образовательных программ начального, основного, среднего общего образования / В. Н. Кеспилов, М. И. Солодкова, Е. А. Тюрина, Д. Ф. Ильясов, Ю. Ю. Баранова, В. М. Кузнецов, Н. Е. Скрипова, А. В. Кисляков, Т. В. Соловьева, Ф. А. Зуева, Л. Н. Чипышева, Е. А. Солодкова, И. В. Латыпова, Т. П. Зуева; Мин-во образования и науки Челяб. обл. ; Челяб. ин-т переподгот. и повышения квалификации работников образования. – Челябинск : ЧИППКРО, 2013. – 164 с.

2. Адаптированная образовательная программа образовательной организации : методические рекомендации по разработке / М. И. Солодкова, Ю. Ю. Баранова, А. В. Ильина, Н. Ю. Кийкова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2014. – 312 с.

Рабочая программа по учебному предмету составлена на основании

Письма Министерства образования и науки Челябинской области №5938 от 26.06.2024г. «Об особенностях реализации основной общеобразовательной программы ООО в соответствии с ФГОС и ФОП ООО в 2024/2025 учебном году.

Методических писем «Об особенностях преподавания учебных предметов по образовательным программам в соответствии с обновленными ФГОС СОО и ФОП СОО в 2023/2024 учебном году» Минобрнауки Челябинской области №5474 25.05.2023г.

Тематическое планирование включает перечень разделов и тем с указанием количества часов на изучение каждой темы, а также фиксируется возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов (далее – ЭОР), допущенных к использованию при реализации основных общеобразовательных программ, и доступ к которым предоставляет ФГИС «Моя школа».

Учебного плана МБОУ «Лицей №11 г. Челябинска» на 2025/2026 учебный год.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам и темам. Она рассчитана на 102 учебных часа ежегодно из расчета 3 учебных часа в неделю в каждом классе.

Физическая культура – обязательный учебный курс в образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Рабочая программа в лицее №11 создана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для

раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения выше названных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип **демократизации** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель лицея реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики и др.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5–9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5–9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и

кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в основной школе содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления. В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу круговой тренировки с обязательным дифференцированным подходом к конкретному ученику. Здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных уровней физических кондиций у учеников. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений постепенно повышаются в соответствующем цикле тренировочных уроков.

На уроках с образовательно-тренировочной направленностью сообщаются сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. На этих уроках учащиеся получают сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в лицее. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение учеников к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации

упражнений. Интерес к уроку физической культуры в лицее обеспечивается применением различных технических средств обучения, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий, использование карточек в определении максимального теста/МТ/ в круговой тренировке и определении уровня физических кондиций в начале и конце учебного года.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.). В основной школе развитие координационных способностей органично увязывается с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а, также выносливости и гибкости. Для этого на уроках физической культуры учителя постоянно применяют общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения.

В 5–9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что учитывается при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся дифференцируются задачи, содержание, темп освоения программного материала. Дифференцированный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока учитываются половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях объединяются параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы, передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Знания сообщаются таким образом, что этот процесс не влияет на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний учителя физической культуры опираются на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю и др.). Усвоение знаний учениками контролируется на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре проводятся на открытом воздухе /легкая атлетика, лыжная подготовка/, при этом спортивная форма ученика соответствует погодным условиям и гигиеническим требованиям. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке связано с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен лицея. Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания

и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения. Каждый тип уроков физической культуры несет в себе образовательную направленность и по возможности включает школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения впоследствии включаются в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5–9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности учащихся основной школы учителя лицея глубоко аргументируют выставление той или иной оценки, привлекают лицейцев к оценке своих достижений. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. При оценке успеваемости учителя в большей мере ориентируются на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощряют его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

2 Планируемые результаты

Ученик научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

– характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

– характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

– определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

– давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

– характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

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

– составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

– классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);

– самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

– взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;

Ученик получит возможность научиться:

– вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;

– проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

– проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтбординг, дартс и др.).

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5–9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты – воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; -воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

– формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

– формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

– готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

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

– участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

– развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

– формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

– осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры. В области познавательной культуры:

– владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

– владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

– владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:

– 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;

– владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

– умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

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

– формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

– формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

– владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

– владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры: владение умениями: в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9–13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9–13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

– в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10–12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10–15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10–12 м;

– в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

– в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

– в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

– демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

– владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

– владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

– владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты – 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

– умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

– умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

– умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

– овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

– понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

– понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

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

– ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности; -восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, не антагонистических 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Таблица 1

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 5 класс

Программный материал	1 триместр	2 триместр	3 триместр	Учебный год
Лёгкая атлетика	7		7	14
Оценка уровня физических кондиций	3		3	6
Спортивные игры	6		14	20
Гимнастика с элементами акробатики	4	12		16
Лыжная подготовка		8	4	12
Всего	20	20	28	68
Модуль «Фитнес-аэробика»				
Оздоровительная фитнес аэробика	9			9
Степ - аэробика	1	7		7
Хореографическая подготовка		3	6	9
Шейпинг			8	8
Всего	10	10	14	34
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
Итого	30	30	42	102

Таблица 2

Распределение учебного времени на НРЭО 5 класс

№	Программный материал	Количество часов/ уроков/	Урок №
1	Оценка уровня физических кондиций	6	4, 5, 6, 55, 56, 57
2	Лыжная подготовка	4	35, 36, 37, 38
	Итого	10	4, 5, 6, 55, 56, 57 35, 36, 37, 38

Таблица 3

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 5 класс

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Базовая часть	Вариативная часть	Итого
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Лёгкая атлетика	14	0	14
3	Спортивные игры	12	6	18
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	4	16
5	Лыжная подготовка	12	2	14
6	Оценка уровня физических кондиций		6	6
7	Фитнес-аэробика		34	34
	Итого	50	62	102

Количество часов: 102 часа с модулем «Фитнес-аэробика» (девушки); в неделю - 3 часа.

Таблица 4

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 6 класс

Программный материал	1 триместр	2 триместр	3 триместр	Учебный год
Лёгкая атлетика	7		7	14
Оценка уровня физических кондиций	3		3	6
Спортивные игры	8		12	18
Гимнастика с элементами акробатики	2	14		16
Лыжная подготовка		8	6	14
Всего	20	20	28	68
Модуль «Фитнес-аэробика»				
Оздоровительная фитнес аэробика	9			9
Степ - аэробика	1	7		7
Хореографическая подготовка		3	6	9
Шейпинг			8	8
Всего	10	10	14	34
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
Итого	30	30	42	102

Таблица 5

Распределение учебного времени на НРЭО 6 класс

№	Программный материал	Количество часов/ уроков/	Урок №
1	Оценка уровня физических кондиций	6	4, 5, 6, 55, 56, 57
2	Лыжная подготовка	4	35, 36, 37, 38
	Итого	10	4, 5, 6, 55, 56, 57 35, 36, 37, 38

Таблица 6

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 6 класс

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Базовая часть	Вариативная часть	Итого
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Лёгкая атлетика	14	0	14
3	Спортивные игры	12	6	18
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	4	16
5	Лыжная подготовка	12	2	14
6	Оценка уровня физических кондиций		6	6
7	Фитнес-аэробика		34	34
	Итого	50	52	102

Количество часов: по программе: 102 часа с модулем «Фитнес-аэробика» (девушки); в неделю - 3 часа.

Таблица 7

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 7 класс

Программный материал	1 триместр	2 триместр	3 триместр	Учебный год
Лёгкая атлетика	12		9	21
Оценка уровня физических кондиций	3		3	6
Спортивные игры	15		13	28
Гимнастика с элементами акробатики		21		21
Элементы единоборств			6	6
Лыжная подготовка		9	11	20
Всего	30	30	42	102
Модуль «Фитнес-аэробика» (девушки)				
Оздоровительная фитнес аэробика	9			9
Степ - аэробика	1	7		7
Хореографическая подготовка		3	6	9
Шейпинг			8	8
Всего	10	10	14	34
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
Всего	40	40	42	102

Таблица 8

Распределение учебного времени на НРЭО 7 класс

№	Программный материал	Количество часов /уроков/	Урок №
1	Оценка уровня физических кондиций	6	7, 8, 9, 85, 86, 87
2	Лыжная подготовка	4	49, 50, 51, 52
	Итого	10	7, 8, 9, 49, 50, 51, 52 85, 86, 87

Таблица 9

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 7 класс

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Базовая часть	Вариативная часть	Итого
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Лёгкая атлетика	21	0	21
3	Спортивные игры	18	10	28
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	3	21
5	Элементы единоборств	6	0	6
6	Лыжная подготовка	18	2	20
7	Оценка уровня физических кондиций		6	6
8	Фитнес-аэробика (девушки)		34	34
	Итого	81	55	102

Количество часов: по программе: 102 часа с модулем «Фитнес-аэробика» (девушки); в неделю - 3 часа.

Таблица 10

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 8 класс

Программный материал	1 триместр	2 триместр	3 триместр	Учебный год
Лёгкая атлетика	12		14	23
Оценка уровня физических кондиций	3		3	6
Спортивные игры	12		17	29
Гимнастика с элементами акробатики	6	15		21
Элементы единоборств			6	6
Лыжная подготовка		15	2	17
Всего	30	30	42	102
Модуль «Фитнес-аэробика» (девушки)				
Оздоровительная фитнес аэробика	9			9
Степ - аэробика	1	7		7
Хореографическая подготовка		3	6	9
Шейпинг			8	8
Всего	10	10	14	34
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
Всего	30	30	42	102

Таблица 11

Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей НРЭО 8 класс

№	Программный материал	Количество часов (уроков)	Урок №
1	Оценка уровня физических кондиций	6	7, 8, 9, 85, 86, 87
2	Лыжная подготовка	4	49, 50, 51, 52
	Итого	10	7, 8, 9, 49, 50, 51, 52, 85, 86, 87

Таблица 12

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 8 класс

	Вид программного материала	Количество часов /уроков/		
		Базовая часть	Вариативная часть	Итого
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Лёгкая атлетика	21	5	26
3	Спортивные игры	18	4	22
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	3	21
5	Элементы единоборств	9		9
6	Лыжная подготовка	18		18
7	Оценка уровня физических кондиций		6	6
	Итого	84	18	102

Количество часов: по программе: 102 часа с модулем «Фитнес-аэробика» (девушки); в неделю - 3 часа

Таблица 13

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 9 класс

Программный материал	1 триместр	2 триместр	3 триместр	Учебный год
Лёгкая атлетика	10		10	20
Оценка уровня физических кондиций	2		2	
Спортивные игры	8		8	16
Гимнастика с элементами акробатики	2	12		14
Элементы единоборств			6	6
Лыжная подготовка		12		12
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
Всего	20	24	24	68

Таблица 14

Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей НРЭО 9 класс

№	Программный материал	Количество часов (уроков)	Урок №
1	Оценка уровня физических кондиций	6	7, 8, 9, 85, 86, 87
2	Лыжная подготовка	4	49, 50, 51, 52
	Итого	10	7, 8, 9, 49, 50, 51, 52 85, 86, 87

Таблица 15

Распределение учебного времени на различные виды программного материала 9 класс

№	Вид программного материала	Количество часов /уроков/		
		Базовая часть	Вариативная часть	Итого
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
2	Лёгкая атлетика	15	5	20
3	Спортивные игры	10	6	16
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	2	14
5	Элементы единоборств	6		6
6	Лыжная подготовка	12		12
7	Оценка уровня физических кондиций			
	Итого	55	13	68

Количество часов: по программе: 68 часов; в неделю - 2 часа

Реализация национальных, региональных и этнокультурных особенностей 5-9 класс

№ урока	Содержание учебного материала
7	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
8	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
9	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
49	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.
50	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.
51	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.
52	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.
85	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
86	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
87	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
Итого	10 часов

4.1. Тематическое планирование 5 класс

I триместр (20 часов)						
№	Наименование разделов, тем Количество часов	ЭОР	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты /УУД/	Формы контроля	НРЭО
Лёгкая атлетика 7 часов, оценка уровня физических кондиций 3 часа						
1	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега: высокого старта, стартового разгона. Развитие быстроты, координации.	https://myschool.edu.ru	<p>Познакомить с правилами безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Высокий старт от 10 до 15м, бег с ускорением от 30 до 40м.</p> <p>Закрепить технику высокого старта, стартового разгона (8-10м). Техника старта с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2 мин.</p> <p>История физической культуры.</p> <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p>	<p>Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	Контрольные теоретико-методические задания.	
2	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие быстроты, координации.	https://myschool.edu.ru	<p>Высокий старт от 10 до 15м, бег с ускорением от 30 до 40м.</p> <p>Закрепить технику старта с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт.</p> <p>Медленный бег до 4 мин.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	Контрольные упражнения	

			смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	<p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p> <p>Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками.</p>		
3	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости, быстроты.	https://myschool.edu.ru	Совершенствовать технику старта и стартового разгона. Провести эстафету по кругу с этапом 50м. Подвижная игра. Бег до 5 мин. Физическая культура в современном обществе Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»		Контрольные упражнения, тесты.	
4	Проверка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	Тестирование: челночный бег 4х9м; упражнение вставание в сед за 30 секунд., подтягивание (на низкой перекладине-девочки), прыжки на скакалке за 30 секунд. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		Проверка уровня физических кондиций.	Региональные тесты(оценка уровня физических кондиций)
5	Проверка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	Тестирование: вис на согнутых руках; угол (упражнение на пресс), прыжок в длину с места; бег 400м Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		Проверка уровня физических кондиций.	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
6	Проверка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	Тестирование: гибкость (наклон вперед, сед ноги врозь); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;	Контрольные упражнения, тесты.	Региональные тесты (оценка	

			<p>бег 1000м</p> <p>Овладение техникой длительного бега</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>			уровня физических кондиций)
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Совершенствовать технику метания мяча (метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель/1х1м/ с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние).</p> <p>Медленный бег до 10 мин.</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>		Игровые задания	
8	Совершенствование техники метания. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Совершенствовать технику метания мяча.</p> <p>Метание мяча с места на дальность отскока от стены.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её</p>		Контрольные упражнения, тесты.	

			самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.		
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Совершенствовать технику метания мяча(метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель/1х1м/ с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние). Медленный бег до 10 мин. Знания о физической культуре Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований		Игровые задания. Контрольные теоретико-методические задания.
10	Развитие выносливости. Круговая тренировка.	https://myschool.edu.ru	Медленный бег до 11 мин. Подвижная игра. Эстафеты. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.		Контрольные теоретико-методические задания.

Спортивные игры /баскетбол/ 6 часов						
11	Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Обучение технике перемещений, стойке баскетболиста. Развитие быстроты, ловкости, координации.		Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Терминология баскетбола. ОРУ. Передвижения и остановке прыжком в баскетболе. Эстафета с баскетбольными мячами. Требования к технике безопасности. Соблюдают правила техники безопасности.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения. Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания. Коммуникативные действия обеспечивают возможности	Игровые задания	
12	Обучение технике перемещений, стойке баскетболиста. Развитие быстроты, ловкости, координации.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Повторить технику передвижений и остановку прыжком. Передача мяча в парах. Эстафеты с ведением б/б мяча. Краткая характеристика вида спорта Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.		Игровые задания	
13	Обучение технике остановки двумя шагами, технике поворота, технике броска одной рукой. Развитие координации быстроты.	https://myschool.edu.ru	ОРУ с набивными мячами. Остановка двумя шагами, повороты без мяча, броски одной рукой. Подвижная игра. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Овладение техникой бросков мяча. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		Контрольные упражнения, тесты.	

14	Закрепление броска одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	https://myschool.edu.ru	<p>Ведение мяча змейкой(5 стоек). Атака кольца после двух шагов. Броски мяча одной рукой и двумя в кольцо (25 бросков с 5 точек). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Освоение тактики игры Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками.</p>	Контрольн ые упражнени я, тесты.	
15	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	https://myschool.edu.ru	<p>Упражнение в парах с обводкой игрока, переводом мяча с левой на правую и обратно, остановка прыжком, бросок мяча по кольцу. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Освоение тактики игры Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>		Контрольн ые упражнени я	
16	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	https://myschool.edu.ru	<p>Упражнение в парах с обводкой игрока, переводом мяча с левой на правую и обратно, остановка прыжком, бросок мяча по кольцу.</p>		Контрольн ые теоретико-	

			Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Самонаблюдение и самоконтроль Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.		методическое задание.	
Гимнастика с элементами акробатики 12 часов						
17	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение акробатических упражнений. Развитие координации, гибкости.	https://myschool.edu.ru	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Медленный бег до 4 мин. ОРУ со скакалкой. Техника выполнения кувырка вперед. Упражнения на пресс. Требования к технике безопасности Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.	Тестовые упражнения.	
18	Обучение технике кувырка вперед, назад, стойке на лопатках. Развитие координации, гибкости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места. Кувырок вперед, кувырку назад. Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра. Физическая культура человека / Рост-весовые показатели Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.		Контрольные упражнения	
19	Упражнения общей физической подготовки.	https://myschool.edu.ru	Провести бег до 4 мин. Упражнения на пресс. Прыжки через скакалку. Челночный бег 4х9м. Эстафеты. Подвижная игра.		Контрольные упражнения, тесты.	

			Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз.			
20	Закрепление техники кувырка вперед, назад. Развитие ловкости, гибкости.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением). Закрепить технику кувырка вперед, кувырка назад. Техника стойки на лопатках, перекатом назад из упора присев. Краткая характеристика вида спорта Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.		Контрольн ые упражнения, тесты.	
II триместр (20 часов)						
21	Совершенствование техники кувырка вперед, назад, стойки на лопатках. Разучивание акробатического соединения. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Техника выполнения кувырка вперед (умение). Совершенствовать технику кувырка назад, стойки на лопатках. Ознакомить учащихся с акробатическим соединением из 3 - 4 элементов. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Контрольн ые упражнения, тесты.	
22	Совершенствование техники кувырка вперед, назад, стойки на лопатках. КС. Разучивание акробатического соединения.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. ОРУ. Техника выполнения кувырка вперед (умение). Совершенствовать технику кувырка назад, стойки на лопатках.		Контрольн ые упражнения, тесты.	

			<p>Ознакомить учащихся с акробатическим соединением из 3 - 4 элементов. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.</p>		
23	Упражнения общей физическая подготовка. Развитие силы.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка. Бег до 4 мин. Подтягивание на перекладине. Упражнения для развития силы мышц ног. Подвижная игра. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p> <p>Коммуникативные действия обеспечивают возможности</p>	Контрольн ые упражнени я, тесты.	
24	Обучение технике опорного прыжка. Совершенствование акробатического соединения. Развитие силы.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка. Бег до 3 мин. Техника выполнения кувырка назад (умение). Совершенствование акробатического соединения. Разучить технику выполнения опорного прыжка (вскок в упор присев, соскок прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/ Опорные прыжки Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками.</p>	Контрольн ые упражнени я, тесты.	
25	Обучение технике опорного прыжка. Совершенствование	https://myschool.edu.ru	Бег до 3 мин.		Контрольн ые	

	акробатического соединения. Развитие силы.		Техника выполнения сойки на лопатках (умение). Совершенствовать акробатическое соединение. Разучить технику выполнения опорного прыжка /вскок в упор присев, соскок прогнувшись/ (козёл в ширину, высота 80-100 см). Развитие координационных способностей Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.		упражнения, тесты.	
26	Закрепление техники опорного прыжка. Совершенствование акробатического соединения. Развитие силы.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. Бег до 3 мин. Техника выполнения сойки на лопатках (умение). Совершенствовать акробатическое соединение. Техника опорного прыжка (козёл в ширину, высота 80-100 см). Развитие силовых способностей и силовой выносливости Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.		Контрольные упражнения, тесты.	
27	Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	Бег до 4 мин. Прыжки через скакалку. Челночный бег 4х9м. Подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Развитие скоростно-силовых способностей Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		Контрольные упражнения, тесты.	
28	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы. КС.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. Комплекс упражнений с набивными мячами.		Контрольные	

			Акробатическое соединение (умение). Подвижная игра. Развитие гибкости Используют упражнения для развития гибкости.		упражнения, тесты.	
29	Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. Подвижные игры. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.	
30	Развитие координационных способностей	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. Подвижные игры. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания	
31	Обучение в освоении висов и упоров.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении, поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	

			Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.			
32	Проверка умений и навыков в освоении висов и упоров.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении, поднимание прямых ног в висячем положении (умение) Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа (умение). Подвижные игры. Эстафеты. Самонаблюдение и самоконтроль Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.		Контрольные упражнения, тесты.	
Лыжная подготовка 12 часов						
33	Знания о физической культуре. ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение изученных лыжных ходов. Обучение одновременному бесшажному ходу. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Лыжники и биатлонисты Челябинской области — победители и призеры России, Олимпийских игр, мира. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Учить одновременному бесшажному ходу. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1000м. Требования к технике безопасности Соблюдают правила техники безопасности	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Контрольные упражнения, тесты.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призеры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.

34	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Обучение одновременному бесшажному ходу. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Лыжники и биатлонисты Челябинской области — победители и призеры России, Олимпийских игр, мира.</p> <p>Применение лыжных масок.</p> <p>Обучение одновременному двухшажному ходу.</p> <p>Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе.</p> <p>Встречная эстафета.</p> <p>Прохождение дистанции в медленном темпе 1000м.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.</p> <p>Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p>	<p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.</p> <p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p> <p>Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками.</p>	Контрольные упражнения, тесты.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призеры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.
35	Совершенствование изученных ходов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Лыжники и биатлонисты Челябинской области — победители и призеры России, Олимпийских игр, мира.</p> <p>Виды лыжного спорта.</p> <p>Прохождение дистанции в медленном темпе 1500м на учебном круге.</p> <p>Игра на лыжах.</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе</p>	<p>слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками.</p>	Контрольные упражнения, тесты.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призеры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены

			на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.			города и региона.
36	Обучение технике подъемов и спусков. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Техника спусков со склонов. Подъем "елочкой" на склон. Прохождение дистанции до 1000м в медленном темпе с применением изученных ходов.</p> <p>Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>		Контрольные упражнения, тесты.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.
37	Обучение технике подъемов и спусков. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Повторить технику спусков со склонов. Подъем "елочкой" на склон. Прохождение дистанции до 1500м в среднем темпе с применением изученных ходов.</p> <p>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.	

38	Совершенствование изученных ходов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Пройти на учебном круге в медленном темпе 2000м. Эстафеты. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.		Контрольные упражнения, тесты.	
39	Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению. Развитие выносливости. Проверка умений и навыков в элементах горной техники.	https://myschool.edu.ru	Совершенствовать технику подъема "елочкой" и спуска в средней стойке. В момент спуска торможение "плугом". Прохождение дистанции до 1000м с попеременной скоростью. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.	
40	Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Закрепить технику торможения "плугом". Прохождение дистанции со средней скоростью до 1500м с применением изученных ходов. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.		Контрольные упражнения, тесты.	
III триместр (28 часов)						
41	Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости. Проверка умений и навыков в прохождении дистанции 1500м.	https://myschool.edu.ru	Совершенствовать технику торможения "плугом". Прохождение дистанции до 1500м в медленном темпе, совершенствуя технику изученных ходов. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	Контрольные упражнения, тесты.	
42	Совершенствование техники спусков и подъемов, техники торможения. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Элементы горной техники: спуски со склона, подъем "елочкой" и торможение "плугом". Прохождение дистанции до 1500м.		Контрольные упражнения, тесты.	

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	(нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
43	Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	На учебном круге совершенствовать технику изученных ходов. Прохождение дистанции до 2500м с переменной скоростью. Освоение техники лыжных ходов. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения, тесты.	
44	Проверка умений и навыков освоения техники лыжных ходов. Контрольный урок.	https://myschool.edu.ru	Проверка умений и навыков на дистанции 1000м - девочки, 2000м - мальчики. Первая помощь при травмах. Соблюдают правила безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	
45	Обучение верхней передаче волейбольного мяча. Развитие выносливости, прыгучести.	https://myschool.edu.ru	Медленный бег до 3 мин. Стойка волейболиста. Прием и передача мяча сверху. Прыжки через скакалку.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре	Контрольные упражнения, тесты.	

			Игра "Перестрелка". Требования к технике безопасности Соблюдают правила техники безопасности	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
46	Обучение верхней и нижней передач мяча. Развитие координации. Проверка умений и навыков в выполнении передач мяча сверху, снизу.	https://myschool.edu.ru	Медленный бег до 3 мин. Выполнить комплекс упражнений с мячами. Контрольные упражнения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольн ые упражнени я, тесты. Игровые задания.	
47	Передача мяча над собой, перемещения. Развитие выносливости, координации.	https://myschool.edu.ru	Медленный бег до 3 мин. Повторить верхние и нижние передачи волейбольного мяча в парах. Учить верхней передаче над собой. Игры "Перестрелка", "Пионербол". Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания. Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность,	Контрольн ые упражнени я. Игровые задания.	
48	Закрепление передачи мяча сверху, снизу. Развитие прыгучести.	https://myschool.edu.ru	Медленный бег до 3 мин. Повторить верхние и нижние передачи волейбольного мяча в парах. Учить верхней передаче над собой. Прыжки через скакалку.		Контрольн ые упражнени я, тесты.	

			Игровые задания. Освоение техники нижней прямой подачи Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками.	Контрольные теоретико-методические задания.	
49	Закрепление техники изученных передач. Нижняя прямая подача. Развитие координации.	https://myschool.edu.ru Провести комплекс упражнений с мячами. Повторить верхнюю и нижнюю передачи в парах, над собой. Учить нижней прямой подаче: в парах без сетки; в парах через сетку с близкого расстояния. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Освоение тактики игры Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.			
50	Различные варианты подач, закрепление техники изученных передач. Проверка умений и навыков на освоение техники нижней прямой подачи.	https://myschool.edu.ru Передачи волейбольного мяча сверху, снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Контрольные упражнения, тесты.			

			<p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Овладение организаторскими умениями. Организуют со сверстниками совместные контрольные упражнения, тесты. занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры.</p>		
51	<p>Различные варианты подач, закрепление техники изученных передач. Освоение техники нижней прямой подачи.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Повторить передачи волейбольного мяча сверху, снизу.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.</p> <p>Освоение техники приёма и передач мяча</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты</p>
52	<p>Совершенствование передач. Совершенствование подач</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Повторить передачи волейбольного мяча сверху, снизу.</p>	<p>Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать,</p>	<p>Контрольные</p>

	мяча. Развитие координации движений.		Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками	упражнения, тесты	
Лёгкая атлетика 7 часов , оценка уровня физических кондиций 3 часа						
53	Обучение прыжкам в длину с разбега. Развитие координации, ловкости и выносливости.	https://myschool.edu.ru	Упражнения с набивными мячами на развитие координации и ловкости. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Медленный бег до 5 мин. Овладение техникой прыжка в длину Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей,	Контрольные упражнения, тесты.	
54	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Совершенствовать технику метания мяча(метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель/1х1м/ с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние). Медленный бег до 10 мин.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей,	Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.	

			<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.</p>	<p>планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.</p> <p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p> <p>Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками</p>		
55	Проверка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	<p>Тестирование: челночный бег 4x9м; прыжок, в длину с места (см); подтягивание;</p> <p>вставание к сед из положения лёжа на спине за 30 сек.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>		Проверка уровня физических кондиций. Контрольные упражнения, тесты.	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
56	Проверка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	<p>Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек;</p> <p>вис на согнутых руках;</p> <p>угол; бег 400м.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>		Проверка уровня физических кондиций.	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
57	Проверка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	<p>Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа, ноги на скамейке;</p>		Контрольные	Региональные тесты

			<p>наклон вперёд из положения сидя (+ см); бег 1000м</p> <p>Овладение техникой длительного бега</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p>		упражнения, тесты.	(оценка уровня физических кондиций)
58	Совершенствование техники метания. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>		Контрольные упражнения, тесты.	
59	Совершенствование техники метания, прыжка в высоту. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания.</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,</p>		Контрольные упражнения, тесты.	

			контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
60	Совершенствование техники метания. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Знания о физической культуре Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.		Игровые задания.
61	Оценка техники метания. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Совершенствование броска набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту(умение). Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.

			легкоатлетических упражнений и правила соревнований.		
62	Оценка умений и навыков прыжка в высоту. Развитие координационных способностей, выносливости.	https://myschool.edu.ru	Медленный бег до 5 мин. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (умение). Эстафеты. Старты из различных и.п. Полоса препятствий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.		Контрольные упражнения, тесты.
Спортивные игры футбол 6 часов.					
63	Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	https://myschool.edu.ru	Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		Контрольные упражнения, тесты.
64	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	https://myschool.edu.ru	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Контрольные упражнения, тесты.

65	Овладение техникой ударов по воротам	https://myschool.edu.ru	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Овладение организаторскими умениями.		Контрольн ые упражнени я, тесты.	
66	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	https://myschool.edu.ru	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		Контрольн ые упражнени я, тесты	
67	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		Контрольн ые упражнени я, тесты	
68	Освоение тактики игры		Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Контрольн ые упражнени я, тесты	

4.2. Тематическое планирование 6 класс

I триместр (20 часов)						
№	Наименование разделов, тем Количество часов	ЭОР	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты /УУД/	Формы контроля	НРЭО
Лёгкая атлетика 7 часов, оценка уровня физических кондиций 3 часа						
1.	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега: высокого старта, стартового разгона. Развитие быстроты, координации.	https://myschool.edu.ru	Познакомить с правилами безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15м, бег с ускорением от 30 до 40м. Закрепить технику высокого старта, стартового разгона (8-10м). Техника старта с опорой на одну руку. Бег в медленном темпе до 2 мин. История физической культуры. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с		
2.	Овладение техникой спринтерского бега. Развитие быстроты, координации.	https://myschool.edu.ru	Высокий старт от 10 до 15м, бег с ускорением от 30 до 40м. Закрепить технику старта с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Медленный бег до 4 мин. Подвижная игра. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.		Контрольные упражнения	

				ними общий язык и общие интересы.		
3.	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости, быстроты.	https://myschool.edu.ru	Совершенствовать технику старта и стартового разгона. Провести эстафету по кругу с этапом 50м. Подвижная игра. Бег до 5 мин. Физическая культура в современном обществе Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения, тесты.	
4.	Проверка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	Высокий старт от 10 до 15м, бег с ускорением от 30 до 40м. Закрепить технику старта с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Медленный бег до 4 мин. Подвижная игра. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания. Коммуникативные действия обеспечивают возможности	Проверка уровня физических кондиций. Контрольные упражнения, тесты.	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
5.	Проверка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	Тестирование: вис на согнутых руках; угол (упражнение на пресс), прыжок в длину с места; бег 400м Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои	Проверка уровня физических кондиций. Контрольные упражнения, тесты.	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
6.	Проверка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	Тестирование: гибкость (наклон вперед, сед ноги врозь); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;	уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои	Проверка уровня	Региональные тесты (оценка уровня)

			<p>бег 1000м</p> <p>Овладение техникой длительного бега</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками	физических кондиций. Контрольные упражнения, тесты.	физических кондиций)
7.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Совершенствовать технику метания мяча(метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель/1х1м/ с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние).</p> <p>Медленный бег до 10 мин.</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>			
8.	Совершенствование техники метания. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Совершенствовать технику метания мяча.</p> <p>Метание мяча с места на дальность отскока от стены.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p>		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.	

			<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.</p>		
9.	<p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания. Развитие выносливости.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Совершенствовать технику метания мяча (метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель/1x1м/ с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние). Медленный бег до 10 мин. Знания о физической культуре Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.</p>	

10.	Развитие выносливости. Круговая тренировка.	https://myschool.edu.ru	Медленный бег до 11 мин. Подвижная игра. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	
Спортивные игры /баскетбол/ 8 часов						
11.	Знания о физической культуре. Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Обучение технике перемещений, стойке баскетболиста. Развитие быстроты, ловкости, координации.	https://myschool.edu.ru	Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Терминология баскетбола. ОРУ. Передвижения и остановке прыжком в баскетболе. Эстафета с баскетбольными мячами. Требования к технике безопасности. Соблюдают правила техники безопасности.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		
12.	Обучение технике перемещений, стойке баскетболиста. Развитие быстроты, ловкости, координации.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Повторить технику передвижений и остановку прыжком. Передача мяча в парах. Эстафеты с ведением б/б мяча. Краткая характеристика вида спорта Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Игровые задания.	

13.	Обучение технике остановки двумя шагами, технике поворота, технике броска одной рукой. Развитие координации быстроты.	https://myschool.edu.ru	Бег до 3 мин. Повороты с мячом, ведение мяча на месте, броски мяча одной рукой. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Освоение индивидуальной техники защиты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения, тесты.	
14.	Обучение остановки двумя шагами, технике поворота, технике броска одной рукой. Развитие координации быстроты.	https://myschool.edu.ru	Бег до 4 мин. Повороты с мячом, ведению мяча на месте, броски мяча одной рукой. Прыжки через скакалку. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания. Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга,	Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.	
15.	Закрепление броска одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	https://myschool.edu.ru	Ведение мяча змейкой(5 стоек). Атака кольца после двух шагов. Броски мяча одной рукой и двумя в кольцо (25 бросков с 5 точек). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Освоение тактики игры	слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга,	Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.	

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками		
16.	Обучение вырыванию и выбиванию мяча.	https://myschool.edu.ru	Ведение мяча в парах с выбиванием мяча. Борьба за мяч в парах с отскоком от стены. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	
17.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	https://myschool.edu.ru	Упражнение в парах с обводкой игрока, переводом мяча с левой на правую и обратно, остановка прыжком, бросок мяча по кольцу. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Освоение тактики игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	
18.	Проверка умений и навыков (контрольные упражнения).	https://myschool.edu.ru	Проверка умений и навыков: Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди в парах.		Контрольные упражнения, тесты.	

			Броски мяча одной рукой в кольцо. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Освоение тактики игры Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Игровые задания.	
Гимнастика с элементами акробатики 16 час						
19.	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение акробатических упражнений. Развитие координации, гибкости.	https://myschool.edu.ru	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Медленный бег до 4 мин. ОРУ со скакалкой. Техника выполнения кувырка вперед. Упражнения на пресс. Требования к технике безопасности Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		
20.	Обучение технике кувырка вперед, назад, стойке на лопатках. Развитие координации, гибкости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места. Кувырок вперед, кувырку назад. Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра. Физическая культура человека / Рост-весовые показатели Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.		Контрольные теоретико-методические задания.	

				- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
II триместр (20 часов)						
21.	Упражнения общей физической подготовки.	https://myschool.edu.ru	Провести бег до 4 мин. Упражнения на пресс. Прыжки через скакалку. Челночный бег 4х9м. Эстафеты. Подвижная игра. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с	Контрольные упражнения, тесты.	
22.	Закрепление техники кувырка вперед, назад. Развитие ловкости, гибкости.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением). Закрепить технику кувырка вперед, кувырка назад. Техника стойки на лопатках, перекатом назад из упора присев. Краткая характеристика вида спорта Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики	личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	

23.	Совершенствование техники кувырка вперед, назад, стойки на лопатках. Разучивание акробатического соединения. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Техника выполнения кувырка вперед (умение). Совершенствовать технику кувырка назад, стойки на лопатках. Ознакомить учащихся с акробатическим соединением из 3 - 4 элементов. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения, тесты.	
24.	Совершенствование техники кувырка вперед, назад, стойки на лопатках. КС. Разучивание акробатического соединения.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. ОРУ. Техника выполнения кувырка вперед (умение). Совершенствовать технику кувырка назад, стойки на лопатках. Ознакомить учащихся с акробатическим соединением из 3 - 4 элементов. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания. Коммуникативные	Контрольные упражнения, тесты.	
25.	Обучение технике опорного прыжка. Совершенствование акробатического соединения. Развитие силы.	https://myschool.edu.ru	Провести бег до 4 мин. Упражнения на пресс. Прыжки через скакалку. Челночный бег 4х9м. Эстафеты. Подвижная игра. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.	действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию,	Контрольные упражнения, тесты.	

26.	Закрепление техники опорного прыжка. Совершенствование акробатического соединения. Развитие силы.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. Бег до 3 мин. Техника выполнения сойки на лопатках (умение). Совершенствовать акробатическое соединение. Техника опорного прыжка (козёл в ширину, высота 80-100 см). Развитие силовых способностей и силовой выносливости Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками	Контрольные упражнения, тесты.	
27.	Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	Бег до 4 мин. Прыжки через скакалку. Челночный бег 4х9м. Подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Развитие скоростно-силовых способностей Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.		Контрольные упражнения, тесты.	
28.	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы. КС.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. Комплекс упражнений с набивными мячами. Акробатическое соединение (умение). Совершенствовать технику опорного прыжка. Подвижная игра. Развитие гибкости Используют упражнения для развития гибкости.		Контрольные упражнения, тесты.	
29.	Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. Подвижные игры. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		Контрольные упражнения, тесты.	

			Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.		
30.	Проверка умений и навыков в освоении ОРУ с предметами.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. Мальчики: с набивным и большим мячом (умение). Девочки: с обручем и гимнастической палкой (умение). Гимнастическая полоса препятствий. Овладение организаторскими умениями Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.
31.	Обучение в освоении висов и упоров.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.
32.	Закрепление висов и упоров.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднятие прямых ног в висе.		Контрольные упражнения, тесты.

			<p>Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>		Контрольные теоретико-методические задания.	
33.	Закрепление висов и упоров.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижные игры. Первая помощь при травмах Соблюдают правила безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>		Контрольные упражнения, тесты.	
34.	Проверка умений и навыков в освоении висов и упоров.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднятие прямых ног в висе (умение) Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа (умение). Подвижные игры. Эстафеты. Самонаблюдение и самоконтроль</p>		Контрольные упражнения, тесты.	

			Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.			
Лыжная подготовка 12 часов						
35.	Знания о физической культуре. ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение изученных лыжных ходов. Обучение одновременному бесшажному ходу. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Лыжники и биатлонисты Челябинской области — победители и призеры России, Олимпийских игр, мира. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Учить одновременному бесшажному ходу. Встречная эстафета. Прохождение дистанции 1000м. Требования к технике безопасности Соблюдают правила техники безопасности	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают	Контрольные упражнения, тесты.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.
36.	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Обучение одновременному бесшажному ходу. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Лыжники и биатлонисты Челябинской области — победители и призеры России, Олимпийских игр, мира. Применение лыжных мазей. Обучение одновременному двухшажному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Встречная эстафета. Прохождение дистанции в медленном темпе 1000м. Здоровье и здоровый образ жизни. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают	Контрольные упражнения, тесты.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.

			<p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p> <p>Контрольные упражнения, тесты.</p>	<p>возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.</p>		
37.	Совершенствование изученных ходов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Лыжники и биатлонисты Челябинской области — победители и призеры России, Олимпийских игр, мира.</p> <p>Виды лыжного спорта.</p> <p>Прохождение дистанции в медленном темпе 1500м на учебном круге.</p> <p>Игра на лыжах.</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p>	<p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p> <p>Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать</p>	Контрольные упражнения, тесты.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призеры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.
38.	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Лыжники и биатлонисты Челябинской области — победители и призеры России, Олимпийских игр, мира.</p> <p>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</p> <p>Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.</p> <p>Встречная эстафета.</p> <p>Прохождение дистанции в медленном темпе 1 км.</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе</p>	<p>сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать</p>	Контрольные упражнения, тесты.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призеры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.

			на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	как с учителем, так и со сверстниками		
39.	Обучение технике подъемов и спусков. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Техника спусков со склонов. Подъем «елочкой» на склон. Прохождение дистанции до 1000м в медленном темпе с применением изученных ходов. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.		Контрольные упражнения, тесты.	
40.	Совершенствование изученных ходов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Пройти на учебном круге в медленном темпе 2000м. Эстафеты. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.		Контрольные упражнения, тесты.	
III триместр (28 часов)						
41.	Совершенствование техники подъемов и спусков. Обучение торможению. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Совершенствовать технику подъема «елочкой» и спуска в средней стойке. В момент спуска торможение «плугом». Прохождение дистанции до 1000м с попеременной скоростью. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Контрольные упражнения	
42.	Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Закрепить технику торможения «плугом».		Контрольные упражнения	

			<p>Прохождение дистанции со средней скоростью до 1500м с применением изученных ходов.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>	<p>- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>		
43.	Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости..	https://myschool.edu.ru	<p>Совершенствовать технику торможения «плугом». Прохождение дистанции до 1500м в медленном темпе, совершенствуя технику изученных ходов.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	Контрольные упражнения	
44.	Проверка умений и навыков освоения техники лыжных ходов. Контрольный урок.	https://myschool.edu.ru	<p>Проверка умений и навыков на дистанции 1000м - девочки, 2000м - мальчики.</p> <p>Первая помощь при травмах</p> <p>Соблюдают правила безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	Контрольные упражнения	
45.	Проверка умений и навыков освоения техники лыжных ходов. Контрольный урок.	https://myschool.edu.ru	<p>Проверка умений и навыков на дистанции 1000м - девочки, 2000м - мальчики.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p>		Контрольные упражнения	
46.	Совершенствование лыжных ходов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Свободное катание на лыжах.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>		Контрольные упражнения	
Спортивные игры /волейбол/ 12часов						

47.	Обучение верхней передаче волейбольного мяча. Развитие выносливости, прыгучести.	https://myschool.edu.ru	<p>Медленный бег до 3 мин. Стойка волейболиста. Прием и передача мяча сверху. Прыжки через скакалку. Игра "Перестрелка". Требования к технике безопасности Соблюдают правила техники безопасности</p>	<p>Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>		
48.	Закрепление техники верхней передаче мяча. Развитие выносливости, прыгучести.	https://myschool.edu.ru	<p>Медленный бег до 3 мин. Прием и передача мяча снизу. Верхняя передача в парах: учащийся подбрасывает мяч над собой и выполняет верхнюю передачу партнеру. Игра «Пионербол». Прыжки через скакалку. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции</p>	Контрольные упражнения, тесты.	
49.	Обучение верхней и нижней передач мяча. Развитие координации. Проверка умений и навыков в выполнении передач мяча сверху, снизу.	https://myschool.edu.ru	<p>Медленный бег до 3 мин. Выполнить комплекс упражнений с мячами. Контрольные упражнения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.	

50.	Передача мяча над собой, перемещения. Развитие выносливости, координации.	https://myschool.edu.ru	<p>Медленный бег до 3 мин. Повторить верхние и нижние передачи волейбольного мяча в парах. Учить верхней передаче над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол». Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму) Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>	<p>своих действий, оценки успешности усвоения.</p> <p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p> <p>Коммуникативные</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.</p>	
51.	Закрепление передачи мяча сверху, снизу. Развитие прыгучести.	https://myschool.edu.ru	<p>Медленный бег до 3 мин. Повторить верхние и нижние передачи волейбольного мяча в парах. Учить верхней передаче над собой. Прыжки через скакалку. Игровые задания. Освоение техники нижней прямой подачи Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.</p>	
52.	Различные варианты подач, закрепление техники изученных передач. Проверка умений и навыков на освоение техники нижней прямой подачи.	https://myschool.edu.ru	<p>Передачи волейбольного мяча сверху, снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Знания о спортивной игре</p>	<p>поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты.</p>	

			<p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической о время этих занятий.</p> <p>Овладение организаторскими умениями.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные контрольные упражнения, тесты. занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.</p>			
53.	Передача мяча над собой, перемещения. Развитие выносливости, координации.	https://myschool.edu.ru	<p>Медленный бег до 3 мин.</p> <p>Повторить передачи волейбольного мяча в парах сверху, снизу.</p> <p>Учить верхней передаче над собой.</p> <p>Игровые задания.</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских</p>		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	

			чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.		
54.	Различные варианты подач, закрепление техники изученных передач. Освоение техники нижней прямой подачи.	https://myschool.edu.ru	<p>Повторить передачи волейбольного мяча сверху, снизу.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.</p> <p>Освоение техники приёма и передач мяча</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.
55.	Обучение выполнению нападающего удара. Развитие координации движений.	https://myschool.edu.ru	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.

			освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
56.	Совершенствование передач. Совершенствование подачи мяча. Развитие координации движений.	https://myschool.edu.ru	Повторить передачи волейбольного мяча сверху, снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.
57.	Оценка умений и навыков. Контрольные упражнения. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Комбинации из освоенных элементов техники(умение). Круговая тренировка (6 станций). Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.
58.	Развитие координации движений.	https://myschool.edu.ru	Комбинации из освоенных элементов техники. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Игровые задания. Овладение организаторскими умениями. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.

			содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.			
Лёгкая атлетика 7 часов, оценка уровня физических кондиций 3 часа						
59.	Развитие координационных способностей, выносливости.	https://myschool.edu.ru	Медленный бег до 5 мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижные игры. Эстафеты. Круговая тренировка. Овладение техникой спринтерского бега Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять	Контрольные упражнения, тесты.	
60.	Обучение прыжкам в длину с разбега. Развитие координации, ловкости и выносливости.	https://myschool.edu.ru	Упражнения с набивными мячами на развитие координации и ловкости. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Медленный бег до 5 мин. Овладение техникой прыжка в длину Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контрольные упражнения, тесты.	
61.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега и метания. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Совершенствовать технику метания мяча (метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное	Регулятивные действия обеспечивают	Контрольные упражнения, тесты.	

			<p>расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель/1х1м/ с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние). Медленный бег до 10 мин. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.</p>	<p>возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.</p> <p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p> <p>Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться,</p>	Игровые задания.	
62.	Проверка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	<p>Тестирование: челночный бег 4х9м; прыжок, в длину с места (см); подтягивание; вставание к сед из положения лёжа на спине за 30 сек.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать</p>	Проверка уровня физических кондиций. Контрольные упражнения, тесты.	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
63.	Проверка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	<p>Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек; вис на согнутых руках; угол; бег 400м.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,</p>		Проверка уровня физических кондиций.	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)

			выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	как с учителем, так и со сверстниками		
64.	Проверка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	<p>Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа, ноги на скамейке; наклон вперёд из положения сидя (+ см); бег 1000м</p> <p>Овладение техникой длительного бега Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>		Проверка уровня физических кондиций. Контрольные упражнения, тесты.	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
65.	Совершенствование техники метания. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>		Контрольные упражнения, тесты.	
66.	Совершенствование техники метания. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Знания о физической культуре Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития</p>	Контрольные упражнения, тесты.		

			физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.			
67.	Оценка техники метания. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Совершенствование броска набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту (умение). Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	
68.	Оценка умений и навыков прыжка в высоту. Развитие координационных способностей, выносливости.	https://myschool.edu.ru	Медленный бег до 5 мин. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега (умение). Эстафеты. Старты из различных и.п. Полоса препятствий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.		Контрольные упражнения, тесты.	

4.3. Тематическое планирование 7 класс

I триместр /1-30 урок/						
№	Наименование разделов, тем Количество часов	ЭОР	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты /УУД/	Формы контроля	НРЭО
Лёгкая атлетика 15 часов						
1	Основы знаний. ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения легкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Высокий старт от 30 до 40м. Скоростной бег до 60 метров. Бег с ускорением от 40 до 60 метров. Подвижные игры. История физической культуры. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Контрольные упражнения Контрольные упражнения, тесты.	
2	Закрепление техники спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Высокий старт, ускорения до 60 метров. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.			

3	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Овладение техникой длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Беговые, прыжковые упражнения. Прыжки на одной, двух ногах в чередовании с бегом. Многоскоки. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 8 мин Физическая культура в современном обществе Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»	достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью	Контрольные упражнения	
4	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Овладение техникой спринтерского бега Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения. Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения	
5	Проверка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	Тестирование: челночный бег 4х9м; упражнение вставание в сед за 30 секунд, подтягивание (на низкой перекладине-девочки), прыжки на скакалке за 30 секунд. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг	Контрольные упражнения	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
6	Проверка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	Тестирование: вис на согнутых руках; угол (упражнение на пресс),		Контрольные упражнения	Региональные тесты

			прыжок в длину с места; бег 400м Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками	Контрольные упражнения, тесты.	(оценка уровня физических кондиций)
7	Проверка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	Тестирование: гибкость (наклон вперёд, сед ноги врозь); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; бег 1000м Овладение техникой длительного бега Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		Контрольные упражнения Контрольные упражнения, тесты.	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Овладение техникой метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 10-12м. Овладение техникой прыжка в длину Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,		Контрольные упражнения	

			контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
9	Основы знаний. Оценить учащихся в овладении техникой прыжка в длину с разбега. Закрепление техники метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега(умение). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места,с шага,с двух шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.		Контрольные упражнения, тесты.
10	Совершенствование техники метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. Метание теннисного мяча с места на дальность в коридор 10 метров. Знания о физической культуре Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.

11	Совершенствование техники метания малого мяча. Оценить учащихся в овладении техникой спринтерского бега. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бег 60м (умение).</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	
12	Оценить учащихся в овладении техникой спринтерского бега. Оценить учащихся в овладении техникой метания малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ. Бег 60м (умение).</p> <p>Метание мяча на дальность(умение).</p> <p>Варианты челночного бега с изменением направления, скорости. Эстафеты. Круговая тренировка.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания. Контрольные упражнения, тесты.	
13	Овладение техникой прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Равномерный бег до 10 минут.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей,</p>		Контрольные теоретико-методические задания. Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	

			выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			
14	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег до 10 минут. Подвижные игры. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Контрольные упражнения, тесты.		Контрольные теоретико-методические задания. Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	
15	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на пресс. Варианты челночного бега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег до 10 минут. Подвижные игры. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.		Контрольные упражнения, тесты.	
Спортивные игры /баскетбол/ 15 часов						
16	Основы знаний. ТБ на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом. Требования к технике безопасности. Соблюдают правила техники безопасности.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Контрольные упражнения, тесты.	

17	Освоение ловли и передач мяча. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Ловля, передача мяча двумя руками от груди в стену, партнёру, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, круге, тройках). Игра по упрощённым правилам. Краткая характеристика вида спорта Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	взаимопомощи и соперничества; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Контрольные упражнения, тесты.	
18	Освоение техники ведения мяча. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Ведение мяча левой, правой рукой в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения, тесты.	
19	Овладение техникой бросков мяча. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Броски мяча одной, двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам. Освоение техники ведения мяча. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.	

20	<p>Основы знаний. Тактика игры. Овладение техникой передвижений. Освоение техники ведения мяча. Развитие скоростно-силовых способностей и координационных способностей.</p>	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении правой, левой рукой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Овладение техникой бросков мяча. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты.</p>	
21	<p>Освоение ловли, передач мяча. Овладение техникой бросков мяча. Освоение тактики игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ. Ловля, передача мяча двумя руками от груди в стену, партнёру, одной рукой от плеча на месте и в движении . Перехват мяча. Двухсторонняя игра. Освоение индивидуальной техники защиты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты.</p>	
22	<p>Овладение игрой. Комплексное развитие двигательных способностей.</p>	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ. Игра и игровые задания 2:1, 3:1 по упрощённым правилам. Двухсторонняя игра с вариантами заданий. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.</p>	

23	Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Двухсторонняя игра. Освоение тактики игры. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Контрольные теоретико-методические задания. Контрольные упражнения, тесты.	
24	Освоение тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.		Контрольные теоретико-методические задания. Контрольные упражнения, тесты.	
25	Освоение ловли и передач мяча. Освоение техники ведения мяча. Оценка умений и навыков ловли и передач мяча, ведения мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, в движении(умение). Ведение мяча левой, правой рукой с изменением направления движения, скорости(умение). Двухсторонняя игра. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	
26	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча. Оценить умения и навыки бросков	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Ведение мяча в средней, низкой стойке с изменением направления движения, скорости с пассивным сопротивлением защитника. Броски		Контрольные упражнения, тесты.	

	мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.		мяча одной, двумя руками в движении(умение). Двухсторонняя игра. Первая помощь при травмах Соблюдают правила безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.		Контрольные упражнения, тесты.	
27	Комплексное развитие двигательных способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Разновидности ходьбы и бега с изменением направления движения, скорости, темпа движения. Прыжковые, беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники(ведение мяча, обводка стоек, броски). Двухсторонняя игра. Освоение тактики игры Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.	
28	Комплексное развитие двигательных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Прыжковые, беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники(ведение мяча, обводка стоек, броски). Двухсторонняя игра. Самонаблюдение и самоконтроль Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания. Контрольные упражнения, тесты.	
29	Оценить умения и навыки ведения мяча, бросков мяча. Комплексное развитие двигательных способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Прыжковые, беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники(ведение мяча, обводка стоек, броски) (умение). Двухсторонняя игра.		Контрольные теоретико-методические задания.	

	Развитие скоростно-силовых способностей.		Освоение тактики игры Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	
30	Комплексное развитие двигательных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Прыжковые, беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники(ведение мяча, обводка стоек, броски). Двухсторонняя игра. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Контрольные теоретико-методические задания. Контрольные упражнения, тесты.	
II триместр /31 – 60 урок/						
Гимнастика с элементами акробатики 21 час						
31	Основы знаний. ТБ на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений.	https://myschool.edu.ru	ОРУ типа зарядки. Строевая подготовка. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Требования к технике безопасности Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История физической культуры. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.	
32	Освоение акробатических упражнений. Развитие гибкости, силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ типа зарядки. Строевая подготовка. Лазанье по канату. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.		Контрольные упражнения, тесты.	

			<p>Физическая культура человека / Росто-весовые показатели</p> <p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.</p> <p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p>	<p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Регулятивные действия обеспечивают возможность</p>		
33	Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ в парах. Строевая подготовка.</p> <p>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Лазанье по канату. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p>	<p>управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.</p> <p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>	Контрольные упражнения, тесты.	
34	Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ в парах. Строевая подготовка.</p> <p>Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Лазанье по канату. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>	<p>Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять</p>	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.	

35	Основы знаний. Освоение строевых упражнений. Оценить учащихся в освоении акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ с гимнастическими палками. Строевая подготовка. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами(умение). Девочки: кувырок назад в полушпагат (умение). Лазанье по канату. Краткая характеристика вида спорта Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками	Контрольные теоретико-методические задания. Контрольные упражнения, тесты.	
36	Освоение строевых упражнений. Оценить учащихся в освоении лазания канату. Комплексное развитие двигательных способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ с гимнастическими палками. Строевая подготовка. Лазанье по канату (умение). Круговая тренировка. Организующие команды и приёмы Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Акробатические упражнения и комбинации Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		Контрольные теоретико-методические задания. Контрольные упражнения, тесты.	
37	Комплексное развитие двигательных способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ с набивными мячами. Упражнения на развитие силы. Упражнения с предметами. Круговая тренировка. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.	
38	Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ с набивными мячами. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.	

			Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.		
39	Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ с набивными мячами. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.	
40	Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ с гантелями. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Опорные прыжки Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.	
41	Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ с обручами. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Развитие координационных способностей	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.	
42	Оценить учащихся в освоении висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ типа зарядки. Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок (умение).	Контрольные упражнения, тесты.	

			<p>Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (умение). Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>		Контрольные упражнения, тесты.	
43	Комплексное развитие двигательных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ типа зарядки.</p> <p>Круговая тренировка. Лазанье по канату.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.	
44	Освоение опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ в движении. Прыжки через скакалку.</p> <p>Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)</p>		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.	
45	Освоение опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ в движении. Упражнения на пресс.</p> <p>Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>			
46	Совершенствование опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ с набивными мячами. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100 -115см).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).</p> <p>Акробатическое соединение (4-6 элементов).</p>		Контрольные упражнения, тесты.	

			<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>		
47	Совершенствование опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ с набивными мячами. Прыжковые упражнения. Сгибание рук от гимнастической скамейки, пола. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)</p> <p>Акробатическое соединение (4-6 элементов). Овладение организаторскими умениями</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Контрольные упражнения, тесты.</p>
48	Оценить учащихся в освоении опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ с набивными мячами. ОРУ в движении. Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см) (умение). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см) (умение).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</p> <p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Контрольные теоретико-методические задания.</p> <p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Контрольные теоретико-методические задания.</p>

49	Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование акробатического соединения (4-6 элементов). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.	
50	Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ в движении. Акробатическое соединение (4-6 элементов). Гимнастическая полоса препятствий. Первая помощь при травмах Соблюдают правила безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.	
51	Освоение строевых упражнений. Оценка умений и навыков акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ с набивными мячами. Акробатическое соединение (4-6 элементов) (умение). Гимнастическая полоса препятствий. Самонаблюдение и самоконтроль Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.	
Лыжная подготовка 20 часов						
52	Основы знаний. Виды лыжного спорта. ТБ на занятиях лыжным спортом.	https://myschool.edu.ru	ТБ на занятиях лыжным спортом. Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со	Контрольные упражнения, тесты.	Лыжники и биатлонисты Челябинс

			<p>Построение с лыжами. Строевые подготовка. Повороты переступанием. Скользящий шаг на учебном круге. Прохождение дистанции до 1,5 км. Требования к технике безопасности. Соблюдают правила техники безопасности</p>	<p>сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. 		<p>кой области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.</p>
53	<p>Освоение техники попеременного двухшажного хода. Освоение техники поворота на месте махом. Освоение техники подъёма в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Применение лыжных мазей. Скользящий шаг. Работа на учебном круге. Поворот на месте махом. Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км. Здоровье и здоровый образ жизни. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.</p> <p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.</p>	<p>Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр.</p>

			упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками		Выдающиеся спортсмены города и региона.
54	Освоение техники попеременного двухшажного хода. Освоение техники поворота на месте махом. Освоение техники спуска в средней стойке. Техника подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Оказание помощи при обморожениях. Скользкий шаг. Поворот на месте махом. Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2,5 км. Краткая характеристика вида спорта Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.

55	<p>Освоение техники попеременного двухшажного хода. Освоение техники поворота на месте махом. Освоение техники подъёма в гору скользящим шагом. Освоение техники спуска с горы в низкой, средней, высокой стойках. Развитие выносливости.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Скользкий шаг. Поворот на месте махом. Подъем скользящим шагом. Спуск в низкой, средней, высокой стойках. Прохождение дистанции до 3 км. Краткая характеристика вида спорта Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.</p>	<p>Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона.</p>
56	<p>Освоение техники одновременного одношажного хода. Освоение техники подъёма в гору скользящим шагом. Освоение техники спуска. Развитие выносливости.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Одновременный одношажный ход. Подъем скользящим шагом. Спуск в нижней, средней, высокой стойках. Прохождение дистанции до 3,5 км. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.</p>	

			Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.		
57	Закрепление техники одновременного одношажного хода. Освоение техники преодоления бугров и впадин. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Одновременный одношажный ход. Преодоления бугров и впадин. Прохождение дистанции до 3 км. Освоение техники лыжных ходов. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.	
58	Совершенствование техники лыжных ходов. Освоение техники преодоления бугров, впадин. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Игры: “Тонки с преследованием”, “Тонки с выбыванием”. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 3,5 км. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Контрольные упражнения, тесты.	
59	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, техники одновременного безшажного хода. Освоение техники подъёма скользящим шагом. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Попеременный двухшажный ход. Работа на учебном круге. Подъём скользящим шагом. Прохождение дистанции – 3км. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	Контрольные упражнения, тесты.	
60	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	https://myschool.edu.ru	На учебном круге работа в одновременном одношажном ходе. Прохождение дистанции до 3км.	Контрольные упражнения, тесты.	

	Развитие силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости.		Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.		Контрольные упражнения, тесты.	
61	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Освоение техники преодоления бугров и впадин. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Скользящий шаг. Преодоления бугров и впадин. Прохождение дистанции до 4 км. Знания о физической культуре Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.		Контрольные упражнения, тесты.	
62	Оценить технику подъёма скольльзящим шагом. Совершенствоване техники одновременного одношажного хода. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Подъём скольльзящим шагом (умение). Одновременный одношажный ход на учебном круге. Прохождение дистанции до 4 км. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.		Контрольные упражнения, тесты.	
63	Совершенствование техники ходов. Совершенствование техники спусков, поворотов, преодоление бугров и впадин, подъёмов. Комплексное развитие двигательных способностей .	https://myschool.edu.ru	Прохождение дистанции до 4 км разными способами лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный безшажный. Преодоление подъёмов, спусков, поворотов, бугров и впадин.		Контрольные упражнения, тесты.	

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.		
64	Оценить учащихся в освоении техники одновременного одношажного хода. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Прохождение в одновременном бесшажном ходе на учебном круге. Прохождение дистанции до 3 км. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.	
65	Оценить учащихся в освоении программы по лыжной подготовке. Развитие выносливости. Воспитание воли и смелости.	https://myschool.edu.ru	Прохождение дистанции 2км(умение). Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Контрольные упражнения, тесты.	
66	Оценить умения и навыки лыжных ходов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Прохождение дистанции 2км (умение). Первая помощь при травмах Соблюдают правила безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	Контрольные упражнения, тесты.	
67	Совершенствование техники лыжных ходов. Освоение техники преодоления бугров, впадин. Развитие выносливости	https://myschool.edu.ru	Игры: «Гонки с преследованием» , «Гонки с выбыванием». Поворот на месте махом. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 3,5 км. Освоение техники лыжных ходов Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя	Контрольные упражнения, тесты.	

			типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.		
68	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Свободное катание. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием». Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.
69	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Свободное катание. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием». Самонаблюдение и самоконтроль Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.		Контрольные упражнения, тесты.
70	Совершенствование техники лыжных ходов. Освоение техники преодоления бугров, впадин. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 4км. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.		Контрольные упражнения, тесты.
71	Совершенствование техники лыжных ходов. Освоение техники преодоления бугров, впадин. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 4км.		Контрольные упражнения, тесты.

			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			
Элементы единоборств 6 часов						
72	Основы знаний. Виды единоборств. Правила поведения во время занятий. Освоение стоек, передвижений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ в парах. Стойки и передвижения в стойке. Упражнения на пресс. Подготовка мест занятий. Подвижная игра «Бой петухов». Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования,	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.	
73	Освоение страховки и самоконтроля при падениях. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ с предметами. Упражнения по овладению приемами страховки. Кувырки вперед, назад. Игра «Выталкивание из круга». Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей	ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контрольные упражнения, тесты.	
74	Освоение захватов и освобождение от них. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ с предметами. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Силовые упражнения. Упражнения по овладению приемами страховки. Игра «Выталкивание из круга». Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования,	Контрольные упражнения, тесты.	

75	Совершенствование техники и контроля при падениях. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ в парах. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Игра «Перетягивание в парах». Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах.	контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения. Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания. Коммуникативные действия обеспечивают возможности	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания. Контрольные упражнения, тесты.	
76	Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Освоение задней подножки. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ со скамейками. Приемы борьбы за выгодное положение. Кувырки вперёд и назад. Силовые упражнения и единоборства в парах. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Упражнения по овладению приемами страховки. Игра «Бой петухов». Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками	Контрольные теоретико-методические задания. Контрольные упражнения, тесты.	
77	Освоение передней подножки с захватом руки. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ со скамейками. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Игра «Перетягивание в парах». Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических		Контрольные теоретико-методические задания. Контрольные упражнения, тесты.	

			способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи			
Спортивные игры(волейбол) 14 часа						
78	Основы знаний. Правила и организация игры в волейбол. ТБ на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений остановок, поворотов, стоек. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Правила и организация игры в волейбол. ТБ на уроках волейбола. ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Приём мяча снизу двумя руками на месте. Игровые задания. Краткая характеристика вида спорта. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.	
79	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Правила и организация игры в волейбол. ОРУ в парах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Приём мяча снизу двумя руками на месте. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения. Познавательные действия включают действия	Контрольные теоретико-методические задания. Контрольные упражнения, тесты.	

80	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча через сетку, приёма и передач мяча.	https://myschool.edu.ru	ОРУ в парах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте, с перемещением вперёд (умение). Приём мяча снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. Освоение техники приёма и передач мяча Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания. Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга.	Контрольные упражнения, тесты.	
81	Оценить учащихся в освоении техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.	https://myschool.edu.ru	ОРУ в движении. Приём мяча снизу, передача мяча сверху двумя руками (умение). Нижняя прямая подача мяча через сетку (умение) Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игровые задания. Игра по упрощённым правилам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		Контрольные упражнения, тесты.	
82	Основы знаний. Правила и организация игры в волейбол. ТБ на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	https://myschool.edu.ru	Правила и организация игры в волейбол. ТБ на уроках волейбола. ОРУ в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Приём мяча снизу двумя руками на месте.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Контрольные упражнения, тесты.	

	Развитие координационных способностей.		Требования к технике безопасности Соблюдают правила техники безопасности Краткая характеристика вида спорта. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения. Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.		
83	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов. Освоение техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Правила и организация игры в волейбол. ОРУ в парах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Приём мяча снизу двумя руками на месте. Освоение техники приёма и передач мяча Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Освоение техники нижней прямой подачи Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения. Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.	Контрольные упражнения, тесты.	
84	Совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча через сетку, приёма и передач мяча.	https://myschool.edu.ru	ОРУ в парах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте, с перемещением вперёд. Приём мяча снизу двумя руками на месте, с перемещением вперёд. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Освоение техники прямого нападающего удара Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения. Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания. Коммуникативные действия обеспечивают возможности	Контрольные упражнения, тесты.	

			устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками		
85	Оценить учащихся в освоении техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.	https://myschool.edu.ru	ОРУ в движении. Приём мяча снизу, передача мяча сверху двумя руками (умение). Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игровые задания. Тактика игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные упражнения, тесты.	
86	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча.	https://myschool.edu.ru	ОРУ типа зарядки. Передача мяча сверху двумя руками с перемещением вперёд. Передачи мяча над собой. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игровые задания. Тактика игры. Развитие выносливости Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей		Контрольные теоретико-методические задания.	
87	Оценить учащихся в освоении техники нижней прямой подачи. Закрепление техники владения мячом.	https://myschool.edu.ru	ОРУ типа зарядки. Нижняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Нижняя прямая подача мяча через сетку(умение)		Контрольные упражнения, тесты.	

			<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.</p> <p>Игра по упрощенным правилам. Игровые задания. Тактика игры.</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Контрольные теоретико-методические задания.</p>	
88	<p>Совершенствование техники приёма и передач мяча.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие силы, быстроты.</p>	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ в парах. Броски набивных мячей.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд.</p> <p>Передача мяча через сетку. Приём мяча снизу.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Контрольные теоретико-методические задания.</p>	
89	<p>Совершенствование техники приёма и передач мяча.</p> <p>Закрепление техники нижней прямой подачи мяча.</p>	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ типа зарядки.</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками с перемещением вперёд. Передачи мяча над собой.</p> <p>Приём мяча снизу.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча через сетку.</p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игровые задания. Тактика игры.</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Контрольные теоретико-методические задания.</p>	

			её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
90	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие силы, быстроты.	https://myschool.edu.ru	ОРУ в парах. Броски набивных мячей. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд. Передача мяча через сетку. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Знания о спортивной игре Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры Рефераты и итоговые работы По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	
91	Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие силы, быстроты.	https://myschool.edu.ru	Круговая тренировка. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Игра по упрощённым правилам. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Овладение организаторскими умениями. Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.		Контрольные упражнения, тесты.	
Лёгкая атлетика 11 часов						

92	Основы знаний. ТБ на уроках легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Ходьба, бег с изменением направления движения, скорости. Равномерный бег до 8 мин. Подвижные игры. Овладение техникой спринтерского бега Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения, тесты.	
93	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на пресс. Варианты челночного бега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Равномерный бег до 10 минут. Подвижные игры. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.		Контрольные упражнения, тесты.	
94	Оценка умений и навыков в выполнении прыжка в	https://myschool.edu.ru	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега (умение). Равномерный бег до 10 минут.	Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора	Контрольные упражнения, тесты.	

	высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.		<p>Подвижные игры.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания.</p> <p>Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Контрольные упражнения, тесты.</p>	
95	Проверка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	<p>Тестирование:</p> <p>челночный бег 4х9м;</p> <p>упражнение вставание в сед за 30 секунд, подтягивание (на низкой перекладине-девочки), прыжки на скакалке за 30 секунд.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Контрольные теоретико-методические задания.</p>	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
96	Проверка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	<p>Тестирование:</p> <p>вис на согнутых руках;</p> <p>угол (упражнение на пресс), прыжок в длину с места;</p> <p>бег 400м</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Контрольные теоретико-методические задания.</p>	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)

						кондиций)
97	Проверка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	<p>Тестирование: гибкость (наклон вперёд, сед ноги врозь); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; бег 1000м</p> <p>Овладение техникой длительного бега Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
98	Овладение техникой метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ. Беговые, прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с расстояния 10-12м.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	
99	Основы знаний. Закрепление техники метания малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ. Беговые, прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Овладение техникой прыжка в высоту. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно,</p>		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	

			<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>		
100	<p>Совершенствование техники метания малого мяча.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.</p> <p>Метание теннисного мяча с места на дальность в коридор 10 метров.</p> <p>Знания о физической культуре</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Контрольные теоретико-методические задания.</p>
101	<p>Совершенствование техники метания малого мяча.</p> <p>Оценить учащихся в овладении техникой спринтерского бега.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	https://myschool.edu.ru	<p>Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бег 60м (умение).</p> <p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Контрольные теоретико-методические задания.</p>
102	<p>Оценить учащихся в овладении техникой спринтерского бега.</p> <p>Оценить учащихся в овладении техникой метания малого мяча на дальность. Развитие</p>	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ. Бег 60м (умение).</p> <p>Метание мяча на дальность(умение).</p> <p>Варианты челночного бега с изменением направления, скорости. Эстафеты.</p> <p>Круговая тренировка.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Овладение организаторскими умениями</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Контрольные теоретико-методические задания.</p>

	скоростно-силовых способностей, выносливости.		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.			
--	---	--	---	--	--	--

Таблица 17

4.4. Тематическое планирование 8 класс

I триместр (30 часов)						
№	Наименование разделов, тем Количество часов	ЭОР	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты /УУД/	Формы контроля	НРЭО
Лёгкая атлетика 16 часов						
1	Основы знаний. Представление об упражнениях в лёгкой атлетике Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	https://myschool.edu.ru	Основы знаний о физической культуре. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон (совершенствование). Бег 2000м История физической культуры.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и	.	

			Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности		
2.	Закрепление техники спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие скоростных способностей.	https://myschool.edu.ru	Основы знаний. Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон (совершенствование). Совершенствование прыжков в длину с разбега. Бег 2000м История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.	, взаимопомощи и соперничества; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Контроль ные упражнения.	
3.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Овладение техникой длительного бега, скоростно-силовых способностей, выносливости.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон (совершенствование). Совершенствование прыжков в длину с разбега. Бег 2000м Физическая культура в современном обществе Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».	- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования,	Контрольные упражнения.	
4.	Основы знаний. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно - силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега (умение).	деятельностью посредством постановки целей, планирования,	Контрольные упражнения.	

			<p>Низкий старт и стартовый разгон (совершенствование).</p> <p>Овладение техникой спринтерского бега</p> <p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p> <p>Познавательные</p> <p>действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания</p> <p>Коммуникативные</p> <p>действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли,</p>		
5.	<p>Основы знаний. Совершенствование спринтерского бега. Развитие скоростно - силовых способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Бег 60м с низкого старта (умение). Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания</p> <p>Коммуникативные</p> <p>действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли,</p>	<p>Контрольные упражнения.</p>	
6.	<p>Основы знаний. Представление о лёгко атлетических упражнениях, направленных на развитие скоростных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон (совершенствование). Совершенствование прыжков в длину с разбега. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Овладение техникой прыжка в длину</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли,</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.</p>	

7.	<p>Основы знаний. Оценка уровня физических кондиций. Развитие скоростных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Тестирование: Челночный бег 4х9м. Прыжок в длину с места. Подтягивание. Вставание в сед из положения лёжа на спине за 30 секунд. Овладение техникой длительного бега Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.</p>	<p>Проверка уровня физических кондиций. Контрольные упражнения, тесты.</p>	<p>Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)</p>
8.	<p>Основы знаний. Оценка уровня физических кондиций. Развитие скоростных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Прыжки на скакалке за 30 сек. челночный бег 4х9м; упражнение вставание в сед за 30 секунд., подтягивание (на низкой перекладине-девочки), прыжки на скакалке за 30 секунд. Овладение техникой прыжка в длину Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>		<p>Проверка уровня физических кондиций. Контрольные упражнения, тесты.</p>	<p>Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)</p>
9.	<p>Основы знаний. Оценка уровня физических кондиций. Развитие скоростных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники длительного бега.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Тестирование: Сгибание рук в упоре лёжа, ноги на скамейке. Наклон вперёд из положения сидя (см). Бег 1000м</p>		<p>Проверка уровня физических кондиций. Контрольные</p>	<p>Региональные тесты (оценка уровня физических</p>

			<p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.</p>		упражнения, тесты.	их кондиций)
10.	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон (совершенствование). Совершенствование прыжков в длину с разбега. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>		Контрольные упражнения, тесты	
11.	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон (совершенствование). Совершенствование прыжков в длину с разбега. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Знания о физической культуре Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития</p>		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	

			физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований			
12.	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Медленный бег (до 9 мин). Овладение техникой длительного бега Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		Контрольные упражнения, тесты	
13.	Основы знаний. Совершенствование метания мяча. Развитие скоростных, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). ОРУ типа зарядки и вольных движений. Совершенствование метания мяча 150г разбега. Медленный бег (до 9 мин). Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития		Контрольные упражнения, тесты	

			выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.		
14.	Основы знаний. Совершенствование метания мяча. Развитие скоростных, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). ОРУ типа зарядки и вольных движений. Совершенствование метания мяча 150г разбега. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.
15.	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости. Совершенствование метания мяча.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). ОРУ типа зарядки и вольных движений. Совершенствование метания мяча 150г разбега. Медленный бег (9 мин). Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Овладение организаторскими умениями Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.

			Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.			
16.	Основы знаний. Проверка умений метание мяча, длительного бега.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Метание мяча 150г с разбега (умение). Бег 2000м (умение). Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	
Спортивные игры /баскетбол/ 11 часов						
17.	Основы знаний. Техника безопасности на уроках баскетбола. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Развитие скоростных, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Правила безопасности на уроках спортивных игр. Строевая подготовка (повторение). ОРУ с гимнастическими скакалками. Броски мяча по кольцу после ведения. Требования к технике безопасности. Соблюдают правила техники безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Контрольные упражнения.	
18.	Освоение ловли и передачи мяча. Развитие скоростных, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). ОРУ с гимнастическими скакалками. Броски мяча по кольцу после ведения (совершенствование). Штрафной бросок (закрепление).	доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные	Контрольные упражнения.	

			<p>Передача мяча в парах в движении.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>		
19.	Освоение техники ведения мячом. Развитие скоростных, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Правила безопасности на уроках спортивных игр.</p> <p>Строевая подготовка (повторение).</p> <p>ОРУ с гимнастическими скакалками.</p> <p>Броски мяча по кольцу после ведения..</p> <p>Требования к технике безопасности.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p>	<p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Регулятивные действия</p> <p>обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>	Контрольные упражнения.	
20.	Овладение техникой бросков мяча. Развитие скоростных, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка (повторение).</p> <p>ОРУ с гимнастическими скакалками.</p> <p>Броски мяча по кольцу после ведения (совершенствование).</p> <p>Штрафной бросок (закрепление).</p> <p>Передача мяча в парах в движении.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p>	<p>управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p> <p>Познавательные действия</p> <p>включают исследования,</p>	Контрольные упражнения.	

			игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания		
21.	Основы знаний. Тактика защиты. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). Общеразвивающие упражнения в движении шагом и бегом. Штрафной бросок (совершенствование). Передача мяча в парах в движении (совершенствование). Учебно-тренировочная игра. Овладение техникой бросков мяча. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.	Контрольные упражнения.	
22.	Освоение ловли, передач мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты, тактики игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (команды «короче шаг», «полный шаг»). Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление. Передача в парах в движении (совершенствование) Учебно-тренировочная игра. Контрольные упражнения. Освоение индивидуальной техники защиты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		Контрольные упражнения.	

23.	Освоение тактики игры. Овладение игрой. Комплексное развитие двигательных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (команды). Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление. Учебно-тренировочная игра. Контрольные упражнения. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Контрольные упражнения, тесты.	
24.	Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры. Овладение игрой. Комплексное развитие двигательных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (команды). Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление. Учебно-тренировочная игра. Контрольные упражнения. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Контрольные упражнения, тесты.	
25.	Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры. Овладение игрой. Комплексное развитие двигательных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (команды). ОРУ преодоление полосы препятствий. ОРУ с набивными мячами. Комбинации из освоенных элементов техники. Тактические действия. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам. Освоение тактики игры Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	

			<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Первая помощь при травмах</p> <p>Соблюдают правила безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Характеризуют типовые травмы, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>			
26.	<p>Основы знаний. Тактика защиты. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Овладение игрой. Комплексное развитие двигательных способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>ОРУ с набивными мячами 2 кг (девочки), 3 кг (мальчики).</p> <p>Броски по кольцу после ведения (совершенствование).</p> <p>Комбинации элементов техники.</p> <p>Передача в парах в движении (совершенствование).</p> <p>Контрольные упражнения.</p> <p>Двусторонняя (учебно-тренировочная) игра.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Контрольные теоретико-методические задания.</p>	
27.	<p>Основы знаний. Тактика защиты. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Прыжковые упражнения. Штрафной бросок.</p> <p>Контрольные упражнения.</p> <p>Тактические действия.</p> <p>Двусторонняя (учебно-тренировочная) игра.</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты.</p>	

	Овладение игрой. Комплексное развитие двигательных способностей.		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Контрольные теоретико-методические задания.	
Гимнастика с элементами акробатики 21 час						
28.	Основы знаний. Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений.	https://myschool.edu.ru	Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание комплекса упражнений типа зарядки Кувырок вперёд и назад (слитно, разучивание) Шаги полки на бревне. Лазанье в два приёма (совершенствование). Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История физической культуры. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять	Контрольные упражнения.	
29.	Основы знаний. Олимпийские движение. Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие гибкости, силы.	https://myschool.edu.ru	Основы знаний (о страховке, само страховке и помощи) Строевая подготовка (команда «Прямо») Закрепление комплекса упражнений типа зарядки Кувырок вперёд и назад (слитно, закрепление). Кувырок назад в полушаг (девочки, разучивание). Длинный кувырок с прыжком с места (мальчики, разучивание). Шаги полки на бревне, шаги со взмахом ног и хлопками. Лазанье в два приёма.		Контрольные упражнения.	

			<p>Физическая культура человека / Рост-весовые показатели Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p>	<p>дисциплинированно сть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия</p>		
30.	Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие гибкости, силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка. Совершенствование комплекса упражнений типа зарядки. Кувырок вперёд и назад (слитно, совершенствование). Длинный кувырок с прыжком с места (мальчики, закрепление). Кувырок назад в полушпагат (девочки, закрепление). Шаги польки на бревне, шаги со взмахом ног и хлопками, соскок с бревна из упора на колене. Совершенствование лазанья в два приёма. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p>	<p>обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения. Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания</p>	Контрольные упражнения.	
II триместр						

31.	Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие гибкости, силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (команда «Прямо»). ОРУ с гимнастическими скакалками. Длинный кувырок с прыжком с места (мальчики, умение). Кувырок назад в полушпагат (девочки, умение). Стойка на голове и на руках (мальчики, совершенствование). С моста переход на одно колено (девочки, совершенствование) Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -	Контрольные упражнения.	
32.	Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие гибкости, силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. ОРУ с гимнастическими скакалками Кувырок вперёд и назад (слитно, умение). Длинный кувырок с прыжком с места (мальчики, совершенствование). Кувырок назад в полушпагат (девочки, совершенствование). Стойка на голове и на руках (мальчики, закрепление). С моста переход на одно колено (девочки, закрепление). Акробатическое соединение из 3-4 элементов (разучивание). Краткая характеристика вида спорта Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	Контрольные упражнения.	
33.	Оценить учащихся в акробатических упражнениях. Комплексное развитие двигательных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (команда «Прямо»). ОРУ с гимнастическими скакалками.	находить с ними общий язык и общие интересы.	Контрольные упражнения, тесты.	

			<p>Стойка на голове и на руках (мальчики, совершенствование). С моста переход на одно колено (девочки, совершенствование). Акробатическое соединение из 3-4 элементов (закрепление). Шаги со взмахом ног и хлопками, соскок с бревна из упора на колене. Совершенствование лазанья в два приёма (техника).</p> <p>Организирующие команды и приёмы Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p> <p>Познавательные действия включают исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания</p> <p>Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность,</p>	<p>Контрольные теоретико-методические задания.</p>
34.	<p>Освоение акробатических упражнений. Оценить учащихся в освоении акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Строевая подготовка (повороты в движении). ОРУ с гимнастическими скакалками. Стойка на голове и на руках (мальчики, умение). С моста переход на одно колено (девочки, умение). Акробатическое соединение из 3-4 элементов (совершенствование). Соскок с бревна из упора на колене. Совершенствование лазанья в два приёма (техника).</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>необходимой информации, моделирование изучаемого содержания</p> <p>Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность,</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.</p>
35.	<p>Оценить учащихся в освоении акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Строевая подготовка (повороты в движении). ОРУ с гимнастическими палками. Акробатическое</p>	<p>согласованно выполнять совместную деятельность,</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты.</p>

			<p>соединение из 3-4 элементов (умение). Лазанье в два приёма (умение).</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.</p>	Игровые задания.	
36.	Основы знаний. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Акробатическое соединение из 3-4 элементов (совершенствование). Соскок с бревна из упора на колене. Совершенствование лазанья в два приёма (техника).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</p> <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>		Контрольные упражнения, тесты.	
37.	Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка (повороты в движении). ОРУ с гимнастическими палками. Переворот и упор толчком двух ног (мальчик, разучивание). Соскок перемахом одной ноги (мальчики). Прыжок в упор и опускание в упор присев (девочки, разучивание). Лазанье в три приёма на скорость.</p> <p>Опорные прыжки</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.	
38.	Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая, подготовка (поворот в движении). ОРУ с набивными мячами, гантелями 2-3 кг. Переворот и упор толчком двух ног (мальчики). Прыжок в упор и опускание в упор присев</p>		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.	

			<p>(девочки). Вис на коленках - опускание в упор присев (мальчики, разучивание). Поворот в упор махом и толчком (девочки, разучивание). Соскок перемахом одной ноги (мальчики). Лазанье в три приёма на скорость. Развитие координационных способностей Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.</p>		
39.	Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка (повороты в движении). ОРУ с набивными мячами, гантелями 2-3 кг. Переворот и упор толчком двух ног (мальчики, совершенствование). Прыжок в упор и опускание в упор присев (девочки, совершенствование). Соединение из 2-3 элементов. Соскок перемахом одной ноги (мальчики). Лазанье в три приёма на скорость. Развитие силовых способностей и силовой выносливости Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>	Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания. Контрольные теоретико-методические задания.	
40.	Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>ОРУ с набивными мячами, гантелями 2-3кг. Шаги польки на бревне, шаги со взмахом ног и хлопками, соскок с бревна из упора на колене. Соединение из 3-4 элементов (совершенствование) на бревне. Развитие скоростно-силовых способностей Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>	Контрольные упражнения.	

41.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ с набивными мячами, гантелями 2-3кг. Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд (девочки). Развитие гибкости .Используют упражнения для развития гибкости.		Контрольные упражнения.	
42.	Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Совершенствование элементов на бревне. Развитие гибкости, силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. Шаги польки на бревне, шаги со взмахом ног и хлопками, соскок с бревна из упора на колене. Соединение из 3-4 элементов на бревне (совершенствование). Знания о физической культуре. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	
43.	Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие гибкости, силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. Упражнения в парах. Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега(мальчики). Равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд(девочки).Соединение из 3-4 элементов на бревне (умение). Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	

			за физической нагрузкой во время этих занятий.		
44.	Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. Упражнения в парах. Акробатические элементы (совершенствование). Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Овладение организаторскими умениями Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.
45.	Основы знаний. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повороты в движении). ОРУ на гимнастических скамейках. Переворот и упор толчком двух ног (мальчики, умение). Прыжок в упор и опускание в упор присев (девочки, умение). Вис на коленках - опускание в упор присев (мальчики, совершенствование). Поворот в упор махом и толчком (девочки, совершенствование). Соединение из 2-3 элементов. Лазанье в три приёма на скорость. Разучивание опорного прыжка (мальчики, девочки). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		Контрольные упражнения, тесты.
46.	Освоение опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повороты в движении) ОРУ на гимнастических скамейках. Вис на коленках - опускание в упор присев (мальчики, умение).		Контрольные упражнения, тесты.

			<p>Поворот в упор махом и толчком (девочки, умение).</p> <p>Совершенствование соединения из 2-3 элементов.</p> <p>Закрепление опорного прыжка (мальчики, девочки).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</p> <p>Описывают технику данных упражнений.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>		Игровые задания.
47.	Освоение опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка (повороты в движении). Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p>Соединение (перекладина, нижняя жердь) из 2-3 элементов (умение).</p> <p>Совершенствование опорного прыжка (мальчики, девочки).</p> <p>Первая помощь при травмах</p> <p>Соблюдают правила безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.
48.	Освоение опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей. Оценить учащих в освоении опорных прыжков.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка (повороты в движении). Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p>Опорные прыжки: согнув ноги через козла в длину (высота 110 см, мальчики, умение); боком через коня с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см, девочки, умение).</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль</p> <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания. Контрольные теоретико-методические задания.

Лыжная подготовка 18 часов

49.	<p>Основы знаний. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Освоение техники одновременного одношажного хода. Развитие выносливости.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Освоение техники лыжного хода. Виды лыжного спорта; применение лыжных мазей. Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Обучение технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Требования к технике безопасности Соблюдают правила техники безопасности</p>	<p>Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними</p>	<p>Контрольные упражнения.</p>	<p>Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона</p>
50.	<p>Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Развитие выносливости.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Освоение техники лыжного хода. Обучение технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Здоровье и здоровый образ жизни. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для</p>	<p>различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними</p>	<p>Контрольные упражнения.</p>	<p>Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающи</p>

			самостоятельных занятий в домашних условиях.	общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения. Познавательные действия включают исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания		еся спортсменов города и региона
51.	Строевые упражнения с лыжами. Освоение попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Освоение техники лыжного хода. Освоение техники конькового хода, совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Краткая характеристика вида спорта Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения. Познавательные действия включают исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона
52.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Освоение техники торможения и поворота “плугом”. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Прохождение дистанции в среднем темпе с применением конькового хода. Работа на учебном кругу. Игра «Биатлон». Краткая характеристика вида спорта Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира,

				совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.		Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона
53.	Освоение техники конькового и двухшажных ходов. Совершенствование техники спусков, подъёмов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Закрепление техники лыжного хода. Закрепление техники конькового и двухшажных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.	
54.	Освоение техники конькового и двухшажных ходов. Совершенствование техники спусков, подъёмов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Закрепление техники лыжного хода. Закрепление техники конькового и двухшажных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Освоение техники лыжных ходов Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.		Контрольные упражнения, тесты.	

55.	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода.	https://myschool.edu.ru	Освоение техники лыжного хода. КС. Совершенствование техники лыжных ходов, развитие выносливости. Прохождение дистанции 4 км. Игра «Как по часам». Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.		Контрольные упражнения, тесты..	
56.	Совершенствование техники ходов, спусков, поворотов, преодоление подъёмов, препятствий. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Освоение техники лыжного хода. КС. Совершенствование техники лыжных ходов, развитие выносливости. Прохождение дистанции 4 км. Игра «Как по часам». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.	
57.	Совершенствование техники изученных ходов. Освоение техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Техника одновременного одношажного хода, повторение техники изученных ходов. Прохождение дистанции до 4,5 км. Игра «Гонки с преследованием». Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания. Контрольные теоретико-методические задания.	
58.	Совершенствование техники ходов, спусков, поворотов, преодоление подъёмов, препятствий. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Повторение техники изученных ходов. Работа на учебном кругу. Игра «Гонки с преследованием». Знания о физической культуре Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при		Контрольные упражнения, тесты..	

			решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.			
59.	Совершенствование техники спусков, подъёмов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Коньковый ход, торможение поворот плугом. Прохождение дистанции до 4,5 км. Игра «Гонки с выбыванием». Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.		Контрольные упражнения, тесты..	
60.	Освоение техники конькового и двухшажных ходов. Совершенствование техники спусков, подъёмов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Освоение техники лыжных ходов. КС. Прохождение дистанции 3 км на время. Закрепление одновременного одношажного хода (стартовый вариант), конькового хода. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.			
III триместр						
61.	Совершенствование техники спусков, подъёмов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Обучение элементам горной техники: торможение и поворот «плугом». Работа на склоне. Спуски со склона с изменением направления. Торможение перед препятствием и в заданном секторе. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -	Контрольные упражнения, тесты..	
62.	Освоение техники конькового и двухшажных ходов. Совершенствование техники спусков, подъёмов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Закрепление элементов горной техники. Работа на горном склоне. Спуски со склона с изменением направления. Торможение перед препятствием и в заданном секторе. Освоение техники лыжных ходов		Контрольные упражнения, тесты..	

			<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>	<p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Регулятивные действия</p>		
63.	Совершенствование техники изученных ходов, закрепление элементов горной техники.	https://myschool.edu.ru	<p>Проверка умений и навыков в выполнении элементов горной техники. Работа на горном склоне.</p> <p>Спуск со склона, объезд 5 стоек, торможение в заданном секторе(4x4м).</p> <p>Первая помощь при травмах</p> <p>Соблюдают правила безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	<p>обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p> <p>Познавательные действия включают</p>	Контрольные упражнения, тесты..	
64.	Освоение техники конькового и двухшажных ходов. Совершенствование техники спусков, подъёмов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Развитие выносливости при прохождении дистанции 3км в соревновательном темпе. Старт с гандикапом (интервалом по времени) 15секунд.</p> <p>Оценка по принципу «не проиграй свой номер».</p> <p>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных</p>	<p>обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p> <p>Познавательные действия включают</p>	Контрольные упражнения, тесты..	

			ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания		
65.	Оценка учащихся в прохождении дистанции.	https://myschool.edu.ru	<p>Прохождении дистанции 3км на результат. Прохождение стандартной дистанции 3км на время.</p> <p>Старт каждого участника через 30 секунд. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p>	<p>Коммуникативные</p> <p>действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.</p>	Контрольные упражнения, тесты..	
66.	Совершенствование техники изученных ходов, закрепление элементов горной техники.	https://myschool.edu.ru	<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p> <p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.</p> <p>Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>	согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.	Контрольные упражнения, тесты.	

Элементы единоборств 9 часов

67.	Основы знаний. Техника безопасности при занятиях единоборствами. Оказание первой помощи при травмах. Освоение и совершенствование стоек, передвижений.	https://myschool.edu.ru	<p>Основы знаний о физической культуре.</p> <p>Правила техники безопасности.</p> <p>Овладение техникой приёмов. Стойки и перемещения в стойке. Силовые упражнения в парах. Борьба за предмет.</p> <p>Подвижная игра «Бой петухов».</p> <p>Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.</p>	<p>Личностные</p> <p>результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре</p> <p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять</p>	Контрольные упражнения, тесты.	
68.	Освоение страховки и самоконтроля при падениях. Освоение захватов и освобождение от них.	https://myschool.edu.ru	<p>Захваты рук и туловища.</p> <p>Освобождение от захвата.</p> <p>Подвижная игра «Часовые и разведчики».</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей</p>	<p>положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированно</p>	Контрольные упражнения, тесты.	
69.	Освоение и совершенствование стоек, передвижений.	https://myschool.edu.ru	<p>Овладение техникой приёмов.</p> <p>Стойки и перемещения в стойке.</p> <p>Силовые упражнения в парах.</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>сть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними</p>	Контрольные упражнения, тесты.	

70.	Совершенствование техники захватов и освобождение от них.	https://myschool.edu.ru	<p>Приёмы борьбы за выгодное положение. Захваты рук и туловища. Силовые упражнения в парах. Подвижная игра «Перетягивание в парах».</p> <p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах</p>	<p>общий язык и общие интересы.</p> <p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p> <p>Познавательные</p>	Контрольные упражнения, тесты.	
71.	Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Развитие силы, силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Приёмы страховки, упражнения в парах. Овладение приёмами страховки. Подготовка мест занятий, судейство. Подвижные игры. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>	<p>действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания</p> <p>Коммуникативные действия</p>	Контрольные упражнения, тесты.	
72.	Освобождение от захвата рук и туловища. Развитие координационных способностей.		<p>Захваты рук и туловища. Силовые упражнения в парах. Приёмы страховки, упражнения в парах. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических</p>	<p>обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять</p>	Контрольные упражнения, тесты.	

			способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи	совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.		
73.	Освобождение от захвата рук и туловища. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. Подвижные игры. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.		Контрольные упражнения, тесты.	
74.	Развитие силы, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Подвижные игры. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах		Контрольные упражнения, тесты.	
75.	Основы знаний. Развитие силы, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Развитие силовых способностей, силовой выносливости. Подвижная игра «Выталкивание из круга». Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости		Контрольные упражнения, тесты.	
Спортивные игры /волейбол/ 3 часа						
76.	Основы знаний. Техника безопасности на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Правила и организация игры. Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Передача мяча сверху. Приём и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре	Контрольные упражнения, тесты.	

			<p>Краткая характеристика вида спорта. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.</p>	<p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>		
77.	<p>Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку с перемещением. Нападающий удар. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Освоение техники приёма и передач мяча Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты.</p>	
78.	<p>Основы знаний. Закрепление техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Правила и организация игры. Строевая подготовка (повторение). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3кг. Нападающий удар. Учебная игра. Контрольные упражнения. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты.</p>	

			Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.		
Лёгкая атлетика 16 часов						
79.	Основы знаний. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Овладение техникой прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Правила безопасности при выполнении бега, прыжков, метания. Строевая подготовка: повороты в движении направо, налево; перестроение в 2;4 шеренги и в 2;4 колонны на месте и в движении. ОРУ типа зарядки. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Низкий старт с преследованием. Бег 2000м. Овладение техникой спринтерского бега Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Контрольные упражнения, тесты.	
80.	Закрепление техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка: повороты в движении (совершенствование); перестроение. ОРУ типа зарядки. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега (закрепление). Низкий старт с преследованием. Бег 2000м. Овладение техникой прыжка в длину Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Контрольные упражнения, тесты.	

			способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	достижении поставленных целей; - оказывать		
81.	Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка: повороты в движении; перестроение. ОРУ в парах на сопротивление. Бег 2000м. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. (совершенствование). Низкий старт с преследованием. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Контрольные упражнения, тесты.	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью	Контрольные упражнения, тесты.	
82.	Оценить учащихся в овладении техникой прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка, перестроения. ОРУ в парах. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега - умение. Низкий старт с преследованием. Бег 2000м. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Применяют метательные упражнения для развития способностей в процессе совместного освоения	посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения. Познавательные действия включают	Контрольные упражнения, тесты.	
83.	Оценить учащихся в овладении техникой прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Общеразвивающие упражнения в парах. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега - умение. Низкий старт. Бег 2000м. Овладение техникой прыжка в высоту Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания Коммуникативные действия обеспечивают возможности	Контрольные упражнения, тесты.	

			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.		
84.	Основы знаний. Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей.	https://myschool.edu.ru	Общеразвивающие упражнения. Низкий старт. Бег 2000м. Подвижные игры. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		Контрольные упражнения, тесты.	
85.	Оценка уровня физических кондиций. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Тестирование: челночный бег 4х9м; прыжок, в длину с места (см);подтягивание; вставание к сед из положения лёжа на спине за 30 сек. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		Контрольные упражнения, тесты.	Региональные тесты(оценка уровня физических кондиций)
86.	Оценка уровня физических кондиций. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек; вис на согнутых руках; угол; бег 400м. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		Контрольные упражнения, тесты.	Региональные тесты

87.	Оценка уровня физических кондиций. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа, ноги на скамейке; наклон вперёд из положения сидя (+ см); бег 1000м.</p> <p>Овладение техникой длительного бега</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>			Региональные тесты(оценка уровня физических кондиций)
88.	Основы знаний. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Освоение метания мяча.	https://myschool.edu.ru	<p>Правила безопасности при выполнении бега, прыжков, метания. Строевая подготовка (перестроения). Специальные прыжковые упражнения. Бег 2000м. Метание мяча 150г с разбега 4-5 шагов.</p> <p>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.</p>		Контрольные упражнения, тесты.	

89.	Совершенствование спринтерского бега. Совершенствование метания мяча.	https://myschool.edu.ru	Специальные прыжковые упражнения. Бег 60м с низкого старта (умение). Метание мяча 150г с разбега 3-6 шагов. Медленный бег до 7 минут. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		Контрольные упражнения, тесты.	
90.	Совершенствование метания мяча. Развитие силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Специальные прыжковые упражнения. Метание мяча 150г с разбега 3-6 шагов (совершенствование) Медленный бег до 7 минут. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		Контрольные упражнения, тесты.	
91.	Проверка умений метания мяча. Развитие силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Специальные прыжковые упражнения. Метание мяча 150г с разбега 3-6 шагов (совершенствование) Метание мяча 150г с разбега 3-6 шагов (умение). Медленный бег до 7 минут. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.		Контрольные упражнения, тесты.	
92.	Основы знаний. Развитие силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (перестроения). Специальные прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча (юноши-3кг, девушки-2кг) двумя руками из различных и.п. Бег 2000м.		Контрольные упражнения, тесты.	

			<p>Знания о физической культуре Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>		
93.	<p>Основы знаний. Развитие силовых способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Строевая подготовка (перестроения). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег до 7 минут. Круговая тренировка. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты.</p>
94.	<p>Основы знаний. Комплексное развитие физических качеств.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Строевая подготовка (перестроения). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег до 7 минут. Круговая тренировка. Овладение организаторскими умениями Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты.</p>

			<p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>			
Спортивные игры /волейбол/ 8 часов						
95.	<p>Основы знаний. Техника безопасности на уроках волейбола. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, приёма и передач мяча.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Правила и организация игры. Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Передача мяча сверху. Приём и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Требования к технике безопасности Соблюдают правила техники безопасности Краткая характеристика вида спорта. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.</p>	<p>Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты.</p>	
96.	<p>Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Развитие координационных качеств.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку с перемещением. Нападающий удар. Освоение техники приёма и передач мяча Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Освоение техники нижней прямой подачи</p>	<p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты.</p>	

			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
97.	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Освоении техники прямого нападающего удара.	https://myschool.edu.ru	Правила и организация игры. Строевая подготовка (повторение). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3кг. Нападающий удар. Учебная игра. Контрольные упражнения. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.	Контрольные упражнения, тесты.	
98.	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Освоении техники прямого нападающего удара.	https://myschool.edu.ru	Правила и организация игры. Строевая подготовка (повторение). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3кг. Нападающий удар. Учебная игра. Контрольные упражнения. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Познавательные действия включают исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания Коммуникативные	Контрольные упражнения, тесты.	
99.	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Освоение техники нижней прямой подачи мяча.	https://myschool.edu.ru	Правила и организация игры. Строевая подготовка (повторение). Нападающий удар.	действия обеспечивают возможности	Контрольные упражнения, тесты.	

	Освоении техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры.		Учебная игра. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.		
100	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра. Развитие выносливости Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей		Контрольные упражнения, тесты.	
101	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Развитие координационных качеств.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. Приём мяча отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в 1,6,5 зоны площадки. Контрольные упражнения. Освоение техники нижней прямой подачи Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники		Контрольные упражнения, тесты.	

			игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
102	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Контрольные упражнения, тесты.

Таблица 16

4.5. Тематическое планирование 9 класс

I триместр (30 часов)						
№	Наименование разделов, тем Количество часов	ЭОР	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты /УУД/	Формы контроля	НРЭО
Лёгкая атлетика 16 часов						
1	Основы знаний. Представление об упражнениях в лёгкой атлетике Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Овладение техникой спринтерского бега. Развитие скоростных способностей.	https://myschool.edu.ru	Основы знаний о физической культуре. Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон (совершенствование).	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре	.	

			<p>Бег 2000м</p> <p>История физической культуры. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p>	<p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления</p>		
2.	Закрепление техники спринтерского бега. Овладение техникой прыжка в длину с разбега. Развитие скоростных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Основы знаний. Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон (совершенствование). Совершенствование прыжков в длину с разбега. Бег 2000м</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p>		Контроль ные упражнения.	
3.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Овладение техникой длительного бега, скоростно-силовых способностей, выносливости.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон (совершенствование). Совершенствование прыжков в длину с разбега. Бег 2000м</p> <p>Физическая культура в современном обществе Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p>		Контрольные упражнения.	

4.	Основы знаний. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно - силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега (умение). Низкий старт и стартовый разгон (совершенствование). Овладение техникой спринтерского бега Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения. Познавательные действия включают действия исследования,	Контрольные упражнения.	
5.	Основы знаний. Совершенствование спринтерского бега. Развитие скоростно - силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Бег 60м с низкого старта (умение). Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания	Контрольные упражнения.	
6.	Основы знаний. Представление о лёгко атлетических упражнениях, направленных на развитие скоростных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон (совершенствование). Совершенствование прыжков в длину с разбега. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Овладение техникой прыжка в длину Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают	Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь	Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.	

			индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.		
7.	Основы знаний. Оценка уровня физических кондиций. Развитие скоростных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Тестирование: Челночный бег 4х9м. Прыжок в длину с места. Подтягивание. Вставание в сед из положения лёжа на спине за 30 секунд. Овладение техникой длительного бега Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		Проверка уровня физических кондиций. Контрольные упражнения, тесты.	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
8.	Основы знаний. Оценка уровня физических кондиций. Развитие скоростных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Прыжки на скакалке за 30 сек. челночный бег 4х9м; упражнение вставание в сед за 30 секунд., подтягивание (на низкой перекладине-девочки), прыжки на скакалке за 30 секунд. Овладение техникой прыжка в длину Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		Проверка уровня физических кондиций. Контрольные упражнения, тесты.	Региональные тесты (оценка уровня физических кондиций)
9.	Основы знаний. Оценка уровня физических кондиций.	https://myschool.edu.ru	Тестирование: Сгибание рук в упоре лёжа, ноги на скамейке.	Проверка уровня физических	Региональные тесты (оценка	

	Развитие скоростных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники длительного бега.		Наклон вперёд из положения сидя (см). Бег 1000м Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.		кондиций. Контрольные упражнения, тесты.	уровня физических кондиций)
10.	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон (совершенствование). Совершенствование прыжков в длину с разбега. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		Контрольные упражнения, тесты	
11.	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон (совершенствование). Совершенствование прыжков в длину с разбега. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Знания о физической культуре		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	

			Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований			
12.	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Медленный бег (до 9 мин). Овладение техникой длительного бега Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		Контрольные упражнения, тесты	
13.	Основы знаний. Совершенствование метания мяча. Развитие скоростных, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). ОРУ типа зарядки и вольных движений. Совершенствование метания мяча 150г разбега. Медленный бег (до 9 мин). Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		Контрольные упражнения, тесты	

			освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.			
14.	Основы знаний. Совершенствование метания мяча. Развитие скоростных, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строчная подготовка (повторение). ОРУ типа зарядки и вольных движений. Совершенствование метания мяча 150г разбега. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	
15.	Совершенствование техники длительного бега. Развитие выносливости. Совершенствование метания мяча.	https://myschool.edu.ru	Строчная подготовка (повторение). ОРУ типа зарядки и вольных движений. Совершенствование метания мяча 150г разбега. Медленный бег (9 мин). Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Овладение организаторскими умениями		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	

			Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.			
16.	Основы знаний. Проверка умений метание мяча, длительного бега.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). Общеразвивающие упражнения с гимнастическими скакалками. Метание мяча 150г с разбега (умение). Бег 2000м (умение). Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	
Спортивные игры /баскетбол/ 11 часов						
17.	Основы знаний. Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Развитие скоростных, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Правила безопасности на уроках спортивных игр. Строевая подготовка (повторение). ОРУ с гимнастическими скакалками. Броски мяча по кольцу после ведения. Требования к технике безопасности. Соблюдают правила техники безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Контрольные упражнения.	
18.	Освоение ловли и передачи мяча. Развитие скоростных, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). ОРУ с гимнастическими скакалками.	, взаимопомощи и сопереживания; -	Контрольные упражнения.	

			<p>Броски мяча по кольцу после ведения (совершенствование). Штрафной бросок (закрепление). Передача мяча в парах в движении. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</p>		
19.	Освоение техники ведения мячом. Развитие скоростных, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Правила безопасности на уроках спортивных игр. Строевая подготовка (повторение). ОРУ с гимнастическими скакалками. Броски мяча по кольцу после ведения.. Требования к технике безопасности. Соблюдают правила техники безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.</p>	<p>поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления</p>	Контрольные упражнения.	
20.	Овладение техникой бросков мяча. Развитие скоростных, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка (повторение). ОРУ с гимнастическими скакалками. Броски мяча по кольцу после ведения (совершенствование). Штрафной бросок (закрепление). Передача мяча в парах в движении. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их</p>	<p>деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения. Познавательные действия включают</p>	Контрольные упражнения.	

			самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания		
21.	Основы знаний. Тактика защиты. Совершенствование техники передвижений, владения мячом.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). Общеразвивающие упражнения в движении шагом и бегом. Штрафной бросок (совершенствование). Передача мяча в парах в движении (совершенствование). Учебно-тренировочная игра. Овладение техникой бросков мяча. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	необходимой информации, моделирование содержания Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность,	Контрольные упражнения.	
22.	Освоение ловли, передач мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Освоение индивидуальной техники защиты, тактики игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (команды «короче шаг», «полный шаг»). Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление. Передача в парах в движении (совершенствование) Учебно-тренировочная игра. Контрольные упражнения. Освоение индивидуальной техники защиты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.	Контрольные упражнения.	

			игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
23.	Освоение тактики игры. Овладение игрой. Комплексное развитие двигательных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (команды). Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление. Учебно-тренировочная игра. Контрольные упражнения. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Контрольные упражнения, тесты.
24.	Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры. Овладение игрой. Комплексное развитие двигательных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (команды). Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление. Учебно-тренировочная игра. Контрольные упражнения. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Контрольные упражнения, тесты.
25.	Освоение индивидуальной техники защиты. Освоение тактики игры. Овладение игрой. Комплексное развитие двигательных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (команды). ОРУ преодоление полосы препятствий. ОРУ с набивными мячами. Комбинации из освоенных элементов техники. Тактические действия. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам. Освоение тактики игры Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.

			<p>тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Первая помощь при травмах</p> <p>Соблюдают правила безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>			
26.	<p>Основы знаний. Тактика защиты. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Овладение игрой. Комплексное развитие двигательных способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>ОРУ с набивными мячами 2 кг (девочки), 3 кг (мальчики).</p> <p>Броски по кольцу после ведения (совершенствование).</p> <p>Комбинации элементов техники.</p> <p>Передача в парах в движении (совершенствование).</p> <p>Контрольные упражнения.</p> <p>Двусторонняя (учебно-тренировочная) игра.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты.</p> <p>Контрольные теоретико-методические задания.</p>	

27.	Основы знаний. Тактика защиты. Совершенствование техники передвижений, владения мячом. Овладение игрой. Комплексное развитие двигательных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Прыжковые упражнения. Штрафной бросок. Контрольные упражнения. Тактические действия.</p> <p>Двусторонняя (учебно-тренировочная) игра. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>		Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	
Гимнастика с элементами акробатики 21 час						
28.	Основы знаний. Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений.	https://myschool.edu.ru	<p>Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание комплекса упражнений типа зарядки Кувырок вперёд и назад (слитно, разучивание) Шаги польки на бревне. Лазанье в два приёма (совершенствование).</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>История физической культуры. Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p>	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания; -	Контрольные упражнения.	
29.	Основы знаний. Олимпийские движение. Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие гибкости, силы.	https://myschool.edu.ru	<p>Основы знаний (о страховке, само страховке и помощи) Строевая подготовка (команда «Прямо») Закрепление комплекса упражнений типа зарядки Кувырок вперёд и назад (слитно, закрепление). Кувырок назад в полушпагат (девочки, разучивание).</p>	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных	Контрольные упражнения.	

			<p>Длинный кувырок с прыжком с места (мальчики, разучивание). Шаги польки на бревне, шаги со взмахом ног и хлопками. Лазанье в два приёма.</p> <p>Физическая культура человека / Росто-весовые показатели Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p>	<p>/нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Регулятивные действия</p>		
30.	Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие гибкости, силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка. Совершенствование комплекса упражнений типа зарядки. Кувырок вперёд и назад (слитно, совершенствование). Длинный кувырок с прыжком с места (мальчики, закрепление). Кувырок назад в полушпагат (девочки, закрепление). Шаги польки на бревне, шаги со взмахом ног и хлопками, соскок с бревна из упора на колене. Совершенствование лазанья в два приёма.</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в</p>	<p>обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p> <p>Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации,</p>	Контрольные упражнения.	

			управлении движениями и в регуляции основными системами организма.	моделирование изучаемого содержания		
II триместр						
31.	Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие гибкости, силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (команда «Прямо»). ОРУ с гимнастическими скакалками. Длинный кувырок с прыжком с места (мальчики, умение). Кувырок назад в полушпагат (девочки, умение). Стойка на голове и на руках (мальчики, совершенствование). С моста переход на одно колено (девочки, совершенствование) Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания; -	Контрольные упражнения.	
32.	Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие гибкости, силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. ОРУ с гимнастическими скакалками Кувырок вперёд и назад (слитно, умение). Длинный кувырок с прыжком с места (мальчики, совершенствование). Кувырок назад в полушпагат (девочки, совершенствование). Стойка на голове и на руках (мальчики, закрепление). С моста переход на одно колено (девочки, закрепление). Акробатическое соединение из 3-4 элементов (разучивание). Краткая характеристика вида спорта Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную	Контрольные упражнения.	

			предназначение каждого из видов гимнастики.	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
33.	Оценить учащихся в акробатических упражнениях. Комплексное развитие двигательных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (команда «Прямо»). ОРУ с гимнастическими скакалками. Стойка на голове и на руках (мальчики, совершенствование). С моста переход на одно колено (девочки, совершенствование). Акробатическое соединение из 3-4 элементов (закрепление). Шаги со взмахом ног и хлопками, соскок с бревна из упора на колене. Совершенствование лазанья в два приёма (техника). Организующие команды и приёмы Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Акробатические упражнения и комбинации Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения. Познавательные действия включают исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера,	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	
34.	Освоение акробатических упражнений. Оценить учащихся в освоении акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повороты в движении). ОРУ с гимнастическими скакалками. Стойка на голове и на руках (мальчики, умение). С моста переход на одно колено (девочки, умение). Акробатическое соединение из 3-4 элементов (совершенствование). Соскок с бревна из упора на колене. Совершенствование лазанья в два приёма (техника). Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера,	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	

35.	Оценить учащихся в освоении акробатических упражнений. Развитие силовых способностей, гибкости.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повороты в движении). ОРУ с гимнастическими палками. Акробатическое соединение из 3-4 элементов (умение). Лазанье в два приёма (умение). Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать	Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.
36.	Основы знаний. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	Акробатическое соединение из 3-4 элементов (совершенствование). Соскок с бревна из упора на колене. Совершенствование лазанья в два приёма (техника). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.	Контрольные упражнения, тесты.
37.	Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повороты в движении). ОРУ с гимнастическими палками. Переворот и упор толчком двух ног (мальчик, разучивание). Соскок перемахом одной ноги (мальчики). Прыжок в упор и опускание в упор присев (девочки, разучивание). Лазанье в три приёма на скорость. Опорные прыжки Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.

38.	Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	Строевая, подготовка (поворот в движении). ОРУ с набивными мячами, гантелями 2-3 кг. Переворот и упор толчком двух ног (мальчики). Прыжок в упор и опускание в упор присев (девочки). Вис на коленках - опускание в упор присев (мальчики, разучивание). Поворот в упор махом и толчком (девочки, разучивание). Соскок перемахом одной ноги (мальчики). Лазанье в три приёма на скорость. Развитие координационных способностей Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.	
39.	Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повороты в движении). ОРУ с набивными мячами, гантелями 2-3 кг. Переворот и упор толчком двух ног (мальчики, совершенствование). Прыжок в упор и опускание в упор присев (девочки, совершенствование). Соединение из 2-3 элементов. Соскок перемахом одной ноги (мальчики). Лазанье в три приёма на скорость. Развитие силовых способностей и силовой выносливости Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания. Контрольные теоретико-методические задания.	
40.	Освоение висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ с набивными мячами, гантелями 2-3кг. Шаги польки на бревне, шаги со взмахом ног и хлопками, соскок с бревна из упора на колене. Соединение из 3-4 элементов (совершенствование) на бревне.		Контрольные упражнения.	

			Развитие скоростно-силовых способностей Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.			
41.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	ОРУ с набивными мячами, гантелями 2-3кг. Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд (девочки). Развитие гибкости . Используют упражнения для развития гибкости.			Контрольные упражнения.
42.	Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Совершенствование элементов на бревне. Развитие гибкости, силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. Шаги польки на бревне, шаги со взмахом ног и хлопками, соскок с бревна из упора на колене. Соединение из 3-4 элементов на бревне (совершенствование). Знания о физической культуре. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.			Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.
43.	Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических упражнений. Развитие гибкости, силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. Упражнения в парах. Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега(мальчики). Равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд(девочки).Соединение из 3-4 элементов на бревне (умение). Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой			Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.

			Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.			
44.	Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка. Упражнения в парах. Акробатические элементы (совершенствование). Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Овладение организаторскими умениями Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.	
45.	Основы знаний. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повороты в движении). ОРУ на гимнастических скамейках. Переворот и упор толчком двух ног (мальчики, умение). Прыжок в упор и опускание в упор присев (девочки, умение). Вис на коленках - опускание в упор присев (мальчики, совершенствование). Поворот в упор махом и толчком (девочки, совершенствование). Соединение из 2-3 элементов. Лазанье в три приёма на скорость. Разучивание опорного прыжка (мальчики, девочки). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		Контрольные упражнения, тесты.	

46.	Освоение опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повороты в движении) ОРУ на гимнастических скамейках. Вис на коленках - опускание в упор присев (мальчики, умение). Поворот в упор махом и толчком (девочки, умение). Совершенствование соединения из 2-3 элементов. Закрепление опорного прыжка (мальчики, девочки). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.	
47.	Освоение опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повороты в движении). Гимнастическая полоса препятствий. Соединение (перекладина, нижняя жердь) из 2-3 элементов (умение). Совершенствование опорного прыжка (мальчики, девочки). Первая помощь при травмах Соблюдают правила безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.	
48.	Освоение опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей. Оценить учащихся в освоении опорных прыжков.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повороты в движении). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки: согнув ноги через козла в длину (высота 110 см, мальчики, умение); боком через коня с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см, девочки, умение). Самонаблюдение и самоконтроль		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания. Контрольные теоретико-	

			Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.		методические задания.	
Лыжная подготовка 18 часов						
49.	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Освоение техники одновременного одношажного хода. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Знания о физической культуре. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Освоение техники лыжного хода. Виды лыжного спорта; применение лыжных мазей. Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Обучение технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Требования к технике безопасности Соблюдают правила техники безопасности	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Контрольные упражнения.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона
50.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Освоение техники лыжного хода. Обучение технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Здоровье и здоровый образ жизни. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем		Контрольные упражнения.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и и призёры

			человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.	- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения. Познавательные действия включают исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания		России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона
51.	Строевые упражнения с лыжами. Освоение попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Освоение техники лыжного хода. Освоение техники конькового хода, совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Краткая характеристика вида спорта Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения. Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать,	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона
52.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Освоение техники торможения и поворота “плугом”. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-победители и призёры России, мира, Олимпийских игр. Прохождение дистанции в среднем темпе с применением конькового хода. Работа на учебном кругу. Игра «Биатлон». Краткая характеристика вида спорта	умение слышать,	Контрольные упражнения, тесты. Контрольные теоретико-методические задания.	Лыжники и биатлонисты Челябинской области-

			Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться,		победителей и призеры России, мира, Олимпийских игр. Выдающиеся спортсмены города и региона
53.	Освоение техники конькового и двухшажных ходов. Совершенствование техники спусков, подъёмов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Закрепление техники лыжного хода. Закрепление техники конькового и двухшажных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.	Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.	
54.	Освоение техники конькового и двухшажных ходов. Совершенствование техники спусков, подъёмов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Закрепление техники лыжного хода. Закрепление техники конькового и двухшажных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. Освоение техники лыжных ходов Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.		Контрольные упражнения, тесты.	

			Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.			
55.	Совершенствование техники попеременного четырёхшажного хода.	https://myschool.edu.ru	Освоение техники лыжного хода. КС. Совершенствование техники лыжных ходов, развитие выносливости. Прохождение дистанции 4 км. Игра «Как по часам». Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.		Контрольные упражнения, тесты..	
56.	Совершенствование техники ходов, спусков, поворотов, преодоление подъёмов, препятствий. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Освоение техники лыжного хода. КС. Совершенствование техники лыжных ходов, развитие выносливости. Прохождение дистанции 4 км. Игра «Как по часам». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания.	
57.	Совершенствование техники изученных ходов. Освоение техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Техника одновременного одношажного хода, повторение техники изученных ходов. Прохождение дистанции до 4,5 км. Игра «Гонки с преследованием». Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.		Контрольные упражнения, тесты. Игровые задания. Контрольные теоретико-методические задания.	
58.	Совершенствование техники ходов, спусков, поворотов, преодоление подъёмов, препятствий. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Повторение техники изученных ходов. Работа на учебном кругу. Игра «Гонки с преследованием». Знания о физической культуре Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику		Контрольные упражнения, тесты..	

			безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.			
59.	Совершенствование техники спусков, подъёмов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Коньковый ход, торможение поворот плугом. Прохождение дистанции до 4,5 км. Игра «Гонки с выбыванием». Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.		Контрольные упражнения, тесты..	
60.	Освоение техники конькового и двухшажных ходов. Совершенствование техники спусков, подъёмов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Освоение техники лыжных ходов. КС. Прохождение дистанции 3 км на время. Закрепление одновременного одношажного хода (стартовый вариант), конькового хода. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.			
III триместр						
61.	Совершенствование техники спусков, подъёмов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Обучение элементам горной техники: торможение и поворот «плугом». Работа на склоне. Спуски со склона с изменением направления. Торможение перед препятствием и в заданном секторе. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Контрольные упражнения, тесты..	
62.	Освоение техники конькового и двухшажных ходов.	https://myschool.edu.ru	Закрепление элементов горной техники. Работа на горном склоне. Спуски со склона с изменением направления.	и	Контрольные упражнения, тесты..	

	Совершенствование техники спусков, подъёмов. Развитие выносливости.		Торможение перед препятствием и в заданном секторе. Освоение техники лыжных ходов Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	доброжелательности , взаимопомощи и соперничества; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять		
63.	Совершенствование техники изученных ходов, закрепление элементов горной техники.	https://myschool.edu.ru	Проверка умений и навыков в выполнении элементов горной техники. Работа на горном склоне. Спуск со склона, объезд 5 стоек, торможение в заданном секторе(4x4м). Первая помощь при травмах Соблюдают правила безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеризуют типовые травмы, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Регулятивные действия	Контрольные упражнения, тесты..	
64.	Освоение техники конькового и двухшажных ходов. Совершенствование техники спусков , подъёмов. Развитие выносливости.	https://myschool.edu.ru	Развитие выносливости при прохождении дистанции 3км в соревновательном темпе. Старт с гандикапом (интервалом по времени) 15секунд. Оценка по принципу «не проиграй свой номер». Освоение техники лыжных ходов Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий,	Контрольные упражнения, тесты..	

			совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	оценки успешности усвоения. Познавательные действия включают действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно		
65.	Оценка учащихся в прохождении дистанции.	https://myschool.edu.ru	Прохождении дистанции 3км на результат. Прохождение стандартной дистанции 3км на время. Старт каждого участника через 30 секунд. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.		Контрольные упражнения, тесты..	
66.	Совершенствование техники изученных ходов, закрепление элементов горной техники.	https://myschool.edu.ru	Самонаблюдение и самоконтроль Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.		Контрольные упражнения, тесты.	

				сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.		
Элементы единоборств 9 часов						
67.	Основы знаний. Техника безопасности при занятиях единоборствами. Оказание первой помощи при травмах. Освоение и совершенствование стоек, передвижений.	https://myschool.edu.ru	Основы знаний о физической культуре. Правила техники безопасности. Овладение техникой приёмов. Стойки и перемещения в стойке. Силовые упражнения в парах. Борьба за предмет. Подвижная игра «Бой петухов». Описывают технику выполнения приемов в единоборствах, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать	Контрольные упражнения, тесты.	
68.	Освоение страховки и самоконтроля при падениях. Освоение захватов и освобождение от них.	https://myschool.edu.ru	Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. Подвижная игра «Часовые и разведчики». Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей		Контрольные упражнения, тесты.	
69.	Освоение и совершенствование стоек, передвижений.	https://myschool.edu.ru	Овладение техникой приёмов. Стойки и перемещения в стойке.		Контрольные упражнения, тесты.	

			Силовые упражнения в парах. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		
70.	Совершенствование техники захватов и освобождение от них.	https://myschool.edu.ru	Приёмы борьбы за выгодное положение. Захваты рук и туловища. Силовые упражнения в парах. Подвижная игра «Перетягивание в парах». Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах	Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения. Познавательные действия включают исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания	Контрольные упражнения, тесты.	
71.	Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Развитие силы, силовой выносливости.	https://myschool.edu.ru	Приёмы страховки, упражнения в парах. Овладение приёмами страховки. Подготовка мест занятий, судейство. Подвижные игры. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания Коммуникативные действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать,	Контрольные упражнения, тесты.	
72.	Освобождение от захвата рук и туловища. Развитие координационных способностей.		Захваты рук и туловища.	сотрудничества: умение слышать,	Контрольные упражнения, тесты.	

			<p>Силовые упражнения в парах.</p> <p>Приёмы страховки, упражнения в парах.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи</p>	<p>слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.</p>		
73.	Освобождение от захвата рук и туловища. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Захваты рук и туловища.</p> <p>Освобождение от захвата.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>		Контрольные упражнения, тесты.	
74.	Развитие силы, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах</p>		Контрольные упражнения, тесты.	
75.	Основы знаний. Развитие силы, координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Развитие силовых способностей, силовой выносливости.</p> <p>Подвижная игра «Выталкивание из круга».</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>		Контрольные упражнения, тесты.	
Спортивные игры /волейбол/ 3 часа						

76.	Основы знаний. Техника безопасности на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Правила и организация игры. Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Передача мяча сверху. Приём и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Краткая характеристика вида спорта. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Контрольные упражнения, тесты.	
77.	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Освоение техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку с перемещением. Нападающий удар. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Освоение техники приёма и передач мяча Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контрольные упражнения, тесты.	
78.	Основы знаний. Закрепление техники приёма и передач мяча. Развитие координационных способностей.	https://myschool.edu.ru	Правила и организация игры. Строевая подготовка (повторение).	находить с ними общий язык и общие интересы.	Контрольные упражнения, тесты.	

			<p>Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3кг. Нападающий удар. Учебная игра. Контрольные упражнения. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	<p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p>		
Лёгкая атлетика 16 часов						
79.	<p>Основы знаний. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Овладение техникой прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Правила безопасности при выполнении бега, прыжков, метания. Строевая подготовка: повороты в движении направо, налево; перестроение в 2;4 шеренги и в 2;4 колонны на месте и в движении. ОРУ типа зарядки. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Низкий старт с преследованием. Бег 2000м. Овладение техникой спринтерского бега Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты.</p>	
80.	<p>Закрепление техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Строевая подготовка: повороты в движении (совершенствование); перестроение. ОРУ типа зарядки. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега (закрепление). Низкий старт с преследованием. Бег 2000м.</p>	<p>проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты.</p>	

			<p>Овладение техникой прыжка в длину</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>/нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать</p>		
81.	Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка: повороты в движении; перестроение. ОРУ в парах на сопротивление. Бег 2000м.</p> <p>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. (совершенствование). Низкий старт с преследованием.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Контрольные упражнения, тесты.</p>	<p>бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью</p>	Контрольные упражнения, тесты.	
82.	Оценить учащихся в овладении техникой прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка, перестроения. ОРУ в парах</p> <p>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега - умение. Низкий старт с преследованием. Бег 2000м.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития</p> <p>сверстниками в процессе совместного освоения</p>	<p>посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий, оценки успешности усвоения.</p> <p>Познавательные действия включают</p>	Контрольные упражнения, тесты.	
83.	Оценить учащихся в овладении техникой прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	<p>Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега - умение. Низкий старт. Бег 2000м.</p> <p>Овладение техникой прыжка в высоту</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно,</p>	<p>действия исследования, поиска, отбора и структурирования необходимой информации,</p>	Контрольные упражнения, тесты.	

			<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>	<p>моделирование изучаемого содержания</p> <p>Коммуникативные действия</p> <p>обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность,</p>		
84.	<p>Основы знаний. Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Бег 2000м.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.</p>	<p>Контрольные упражнения, тесты.</p>	
85.	<p>Оценка уровня физических кондиций. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>https://myschool.edu.ru</p>	<p>Тестирование: челночный бег 4х9м; прыжок, в длину с места (см);подтягивание; вставание к сед из положения лёжа на спине за 30 сек.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>		<p>Контрольные упражнения, тесты.</p>	<p>Региональные тесты(оценка уровня физических кондиций)</p>

86.	Оценка уровня физических кондиций. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Тестирование: прыжки на скакалке за 30 сек; вис на согнутых руках; угол; бег 400м. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		Контрольные упражнения, тесты.	Региональные тесты
87.	Оценка уровня физических кондиций. Развитие скоростно-силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Тестирование: сгибание рук в упоре лёжа, ноги на скамейке; наклон вперёд из положения сидя (+ см); бег 1000м. Овладение техникой длительного бега Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.			Региональные тесты(оценка уровня физических кондиций)
88.	Основы знаний. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Освоение метания мяча.	https://myschool.edu.ru	Правила безопасности при выполнении бега, прыжков, метания. Строевая подготовка (перестроения). Специальные прыжковые упражнения. Бег 2000м. Метание мяча 150г с разбега 4-5 шагов. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических			Контрольные упражнения, тесты.

			способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых способностей, скоростных способностей.		
89.	Совершенствование спринтерского бега. Совершенствование метания мяча.	https://myschool.edu.ru	Специальные прыжковые упражнения. Бег 60м с низкого старта (умение). Метание мяча 150г с разбега 3-6 шагов. Медленный бег до 7 минут. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		Контрольные упражнения, тесты.
90.	Совершенствование метания мяча. Развитие силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Специальные прыжковые упражнения. Метание мяча 150г с разбега 3-6 шагов (совершенствование) Медленный бег до 7 минут. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		Контрольные упражнения, тесты.
91.	Проверка умений метания мяча. Развитие силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Специальные прыжковые упражнения. Метание мяча 150г с разбега 3-6 шагов (совершенствование) Метание мяча 150г с разбега 3-6 шагов (умение). Медленный бег до 7 минут. Используют разученные упражнения в самостоятельных		Контрольные упражнения, тесты.

			занятиях при решении задач физической и технической подготовки.			
92.	Основы знаний. Развитие силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (перестроения). Специальные прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча (юноши-3кг, девушки-2кг) двумя руками из различных и.п. Бег 2000м. Знания о физической культуре Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.		Контрольные упражнения, тесты.	
93.	Основы знаний. Развитие силовых способностей.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (перестроения). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег до 7 минут. Круговая тренировка. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований		Контрольные упражнения, тесты.	

94.	Основы знаний. Комплексное развитие физических качеств.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (перестроения). Специальные прыжковые упражнения. Медленный бег до 7 минут. Круговая тренировка. Овладение организаторскими умениями Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.		Контрольные упражнения, тесты.	
Спортивные игры /волейбол/ 8 часов						
95.	Основы знаний. Техника безопасности на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, приёма и передач мяча.	https://myschool.edu.ru	Правила и организация игры. Строевая подготовка (повторение). Специальные беговые упражнения. Передача мяча сверху. Приём и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача. Приём мяча после подачи. Требования к технике безопасности Соблюдают правила техники безопасности Краткая характеристика вида спорта. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и	Контрольные упражнения, тесты.	
96.	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Освоение техники приёма и передач	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку с перемещением.		Контрольные упражнения, тесты.	

	мяча. Развитие координационных качеств.		<p>Нападающий удар.</p> <p>Освоение техники приёма и передач мяча Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>управлять своими эмоциями в различных /нестандартных/ ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними</p>		
97.	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Освоении техники прямого нападающего удара.	https://myschool.edu.ru	<p>Правила и организация игры. Строевая подготовка (повторение). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3кг. Нападающий удар. Учебная игра. Контрольные упражнения. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	<p>общий язык и общие интересы. Регулятивные действия обеспечивают возможность управления деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, корректировки своих действий,</p>	Контрольные упражнения, тесты.	
98.	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Освоении техники прямого нападающего удара.	https://myschool.edu.ru	<p>Правила и организация игры. Строевая подготовка (повторение). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами 3кг. Нападающий удар. Учебная игра. Контрольные упражнения.</p>	<p>оценки успешности усвоения. Познавательные действия включают исследования, поиска, отбора и</p>	Контрольные упражнения, тесты.	

			<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	<p>структурирования необходимой информации, моделирование изучаемого содержания</p> <p>Коммуникативные</p> <p>действия обеспечивают возможности сотрудничества: умение слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность,</p>		
99.	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Освоении техники прямого нападающего удара. Освоение тактики игры.	https://myschool.edu.ru	<p>Правила и организация игры. Строевая подготовка (повторение). Нападающий удар. Учебная игра.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	<p>распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться, вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем так и со сверстниками.</p>	Контрольные упражнения, тесты.	
100	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча.	https://myschool.edu.ru	<p>Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра. Развитие выносливости Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости</p> <p>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>		Контрольные упражнения, тесты.	
101	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Закрепление техники	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка.		Контрольные упражнения, тесты.	

	нижней прямой подачи мяча. Развитие координационных качеств.		Приём мяча отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в 1,6,5 зоны площадки. Контрольные упражнения. Освоение техники нижней прямой подачи Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
102	Совершенствование техники приёма и передач мяча. Закрепление техники нижней прямой подачи мяча.	https://myschool.edu.ru	Строевая подготовка (повторение). Специальные прыжковые упражнения. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Контрольные упражнения, тесты.	

5 Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащийся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действием и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культуры;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технический правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальных двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Таблица 18

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку.	9,2 сек.	10,2 сек
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6м.	12 сек	-
	Прыжок в длину с места	180 см	165 см
	Поднимание туловища из п. лёжа на спине, руки за головой	23 раза	18 раз
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 сек	10 мин 20 сек
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 сек	21 мин 00 сек

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта: в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов прыжок в высоту способом “перешагивание”.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 гр. с места и с разбега (10-12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать малый мяч и мяч 150 гр. с места и 3-х шагов разбега в вертикальные - горизонтальные цели с 10-15 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из 4-ёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (мальчики).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать как минимум среднему уровню показателей развития основных физических способностей (смотри таблицу 10 и таблицу 11), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Таблица 19

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

Физические способности	Тесты	Воз раст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м (сек)	11	6,3 и выше 6,0	6,1-5,5	5,0 и ниже 4,9	6,4 и выше 6,3	6,3-5,7	5,1 и ниже 5,0
		12	5,9	5,8-5,4	4,8	6,2	6,2-5,5	5,0
		13	5,8	5,6-5,2	4,7	6,1	6,0-5,4	4,9
		14	5,5	5,5-5,1	4,5	6,0	5,9-5,4	4,9
		15		5,3-4,9			5,8-5,3	
Координационные	Челноч - ный бег 3x10м (сек)	11	9,7 и выше 9,3	9,3-8,8	8,5 и ниже 8,3	10,1 и выше 10,0	9,7-9,3	8,9 и ниже 8,8
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,7
		13	9,0	9,0-8,6	8,0	9,9	9,5-9,0	8,6
		14	8,6	8,7-8,3	7,7	9,7	9,4-9,0	8,5

		15		8,4-8,0			9,3-8,8		
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше	
			145		200	135		190	
		12	150	165-180	205	140	155-175	200	
		13	160	170-190	210	145	160-180	200	
		14	175	180-195	220	155	160-180	205	
		15		190-205			165-185		
Выносливость	6-минутный бег (метры)	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше	
					1350	750		1150	
		12	950	1100-1200	1400	800	900-1050	1200	
		13	1000	1150-1250	1450	850	950-1100	1250	
		14	1050	1200-1300	1500	900	1000-1150	1300	
		15	1100	1250-1350		1050-1200			
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4, ниже	8-10	15 выше	
		12	2	6-8	10	5	9-11	16	
		13	2	5-7	9	6	10-12	18	
		14	3	7-9	11	7	12-14	20	
		15	4	8-10	12	7	12-14	20	
Силовые	Подтягивание из виса (мал - раз);	11	1	4-5	6 и выше				
		12	1	4-6	7				
		13	1	5-6	8				
		14	2	6-7	9				
		15	3	7-8	10				
		на низкой из виса лёжа (дев -раз)					4 ниже	10-14	19 выше
						4	11-15	20	
						5	12-15	19	
						5	13-15	17	

						5	12-13	16
--	--	--	--	--	--	---	-------	----

Дидактическое и методическое обеспечение образовательной программы определяется федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования