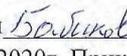


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Няшабожская средняя общеобразовательная школа»
«Няшабожса шõр школа» муниципальной сьõмкуд велõдан учреждение

«Согласовано» Заместитель директора по УР  Чупрова Т.И./ « 01 » 09 2020г.	«Утверждено» Директор школы  Бабилов Д.А./ « 01 » 09 2020г. Приказ № 87/15
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебного предмета, курса)

основное общее образование

(уровень образования)

5 лет

(срок реализации программы)

Составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта
основного общего образования, Примерной основной образовательной программы
основного общего образования

кем Рочевым Павлом Ефимовичем, Каневой Екатериной Альбертовной

(ФИО учителя или группы учителей, составивших рабочую программу курса)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

2. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

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

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов, обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

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

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной

деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

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

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
 - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
 - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
 - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
 - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
 - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
 - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
 - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
 - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

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

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного

(символьного) представления в текстовое, и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

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

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

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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

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

Коммуникативные УУД

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно

таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

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

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и

производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Выпускник научится:

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Выпускник научится:

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

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание

Физическая культура

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой,

прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№ урока	Наименование темы	Количес во часов, отводим ых на освоение каждой темы.	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика			
1	Т.Б; Разучивание старта с опорой на одну руку.	1	<p>Демонстрировать знания по истории легкой атлетики</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p> <p>Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции</p> <p>Демонстрировать технику бега на короткие дистанции</p> <p>Описывать технику высокого старта</p> <p>Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции</p> <p>Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.</p>
2	Закрепление старта с опорой на одну руку. Бег 30 м. (У);	1	
3	Разучивание прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места (У);	1	
4	Разучивание метания мяча 150 г с двух-трех шагов; Старт с опорой на одну руку (У);	1	
5	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 60 м. (У);	1	
6	Прыжок в длину с разбега (У);	1	

7	Метание мяча 150 гр. (У);	1	<p>Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.</p> <p>Описывать технику низкого старта.</p> <p>Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.</p> <p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p> <p>Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений</p> <p>Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки</p> <p>Демонстрировать технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности</p> <p>Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники</p>
8	ОРУ; Медленный бег (У).	1	
9	Разучивание передвижения, остановки с прыжком;	1	
10	Закрепление передвижения, остановки с прыжком;	1	
11	Разучивание передачи мяча в парах и тройках;	1	
12	Закрепление передачи мяча в парах и тройках;	1	
13	Разучивание ведения мяча правой и левой рукой;	1	
14	Закрепление ведения мяча правой и левой рукой;	1	
15	Разучивание броска в кольцо одной рукой с места;	1	
16	Закрепление броска по кольцу одной рукой с места;	1	

17	ОРУ; Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	<p>Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов с разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники</p>
18	Совершенствование ведения мяча со сменой мест в тройке.	1	
19	ОРУ; Разучивание подтягивания на перекладине.	1	
20	ОРУ. Учебная игра 3*3;	1	
21	ОРУ. Учебная игра 3*3;	1	
22	ОРУ. Учебная игра 3*3;подтягивание (У).	1	
23	Учебная игра 3*3.	1	
Гимнастика			
24	ТБ; Разучивание лазания по канату в два приема.	1	<p>Рассказать об истории становления и развития гимнастики и акробатики</p> <p>Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств</p> <p>Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке</p> <p>Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев</p> <p>Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд ноги скрестно</p>
25	ОРУ. Разучивание 2-3 кувырка назад слитно;	1	
26	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	
27	Совершенствование переката назад стойка на лопатках.	1	

28	Разучивание акробатического соединения из разученных элементов; 2-3 кувырка назад(У);	1	<p>Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке</p> <p>Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев</p>
29	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1	<p>Описывать технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат</p>
30	ОРУ; 2-3 кувырка назад слитно(У).	1	<p>Выполнять кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат</p>
31	ОРУ; Переката назад стойка на лопатках.(У).	1	<p>Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их</p>
32	Подвижные игры. Ритмическая гимнастика.	1	<p>Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики</p>
33	ОРУ; Акробатического соединения из разученных элементов(У)	1	<p>Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение</p>
34	ОРУ; Лазание по канату в два приема(У)	1	<p>Использовать (планировать) элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой</p>
35	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	<p>Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла</p>
36	ОРУ; Ходьба по бревну приставным шагом (У);	1	<p>Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь</p>
37	ОРУ; Приседание и повороты в приседе (У);	1	<p>Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях</p>

38	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
39	ОРУ; Соскок с бревна прогнувшись (У);	1	Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке
40	ОРУ; Опорный прыжок; Вис согнувшись и прогнувшись(М) (У);	1	
41	Подвижные игры .	1	Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне
42	ОРУ; Опорный прыжок на козла.(У)	1	Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики
43	ОРУ; Подтягивание на перекладине(У).	1	Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение
44	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Использовать (планировать) элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой Описывать технику выполнения опорных прыжков через гимнастического козла Выполнять опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь Выполнять опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке

			Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне
Лыжная подготовка			
45	ТБ; Разучивание одновременного безшажного хода.	1	Демонстрировать знания по истории становления и развития лыжных гонок как вид спорта
46	Попеременный двухшажный ход (У);	1	Раскрывать роль и значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности
47	Встречные эстафеты без палок.	1	
48	Одновременный двухшажный ход (у);	1	
49	Одновременный бесшажный ход (У);	1	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции
50	Встречные эстафеты без палок.	1	
51	Разучивание подъема на склон елочкой;	1	Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки
52	Совершенствование спуска со склона в средней стойке;	1	Демонстрировать технику поворотов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дистанции
53	Медленное передвижение до 3 км;	1	Описывать технику подъёмов на лыжах способом «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
54	Разучивание торможения и поворота плугом;	1	
55	Подъем на склон елочкой (У);	1	Демонстрировать Технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции.

56	Медленное передвижение до 3 км;	1	<p>Описывать технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки</p> <p>Демонстрировать преодоления бугров и впадин</p> <p>Описывать технику торможения «плугом», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки</p> <p>Демонстрировать технику торможения «плугом» при спуске с пологого склона</p> <p>Использовать передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время года</p>
57	Совершенствование торможения и поворота плугом;	1	
58	Торможение и повороты плугом (У);	1	
59	Круговые эстафеты с этапом до 150 м;	1	
60	Медленное передвижение до 3 км;	1	
61	Медленное передвижение до 3 км;	1	
62	Медленное передвижение до 3 км;	1	
63	Круговые эстафеты с этапом до 150 м;	1	
64	Лыжные гонки на 1 км (У);	1	
65	Медленное передвижение до 3 км;	1	
66	Повторение подъема на склон елочкой;	1	
67	Круговые эстафеты с этапом до 150 м;	1	
68	Медленное передвижение до 3 км;	1	
69	Медленное передвижение до 3 км;	1	

70	Круговые эстафеты с этапом до 150 м;	1	
71	Медленное передвижение до 3 км;	1	
72	Медленное передвижение до 3 км;	1	
73	ОРУ; Повторение ведения мяча змейкой.	1	
74	ОРУ. Повторение передачи на месте одной рукой;	1	
75	ОРУ; Подвижные игры.	1	
76	ОРУ. Повторение передачи двумя руками в движении;	1	
77	ОРУ. Повторение бросков в кольцо снизу с 3 м.;	1	
78	ОРУ; Подвижные игры.	1	
Легкая атлетика			
79	ТБ; ОРУ. Разучивание прыжка в высоту с перешагиванием;	1	<p>Демонстрировать знания по истории легкой атлетики</p> <p>Раскрывать роль и значение занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности</p>
80	ОРУ. Закрепление прыжка в высоту с перешагиванием.	1	

81	Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ.	1	Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции
82	ОРУ. Совершенствование прыжка в высоту с перешагиванием.	1	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции Описывать технику высокого старта
83	ОРУ. Прыжка в высоту с перешагиванием(У).	1	Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.
84	Президентские состязания. Бег 30 м. (У)	1	
85	Разучивание старт с опорой на одну руку; Челночный бег 3*10 (У);	1	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.
86	ОРУ; Закрепление старта с опорой на одну руку.	1	Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.
87	Основные способы плавания(теория).	1	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их
88	ОРУ; Совершенствование старта с опорой на одну руку.	1	
89	ОРУ; Старт с опорой на одну руку (У);	1	Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений
90	ОРУ; Подвижные игры. Прыжок в длину с места (У)	1	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки

91	ОРУ. Бег 60 м со старта с опорой на одну руку (У);	1	<p>Демонстрировать технику прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности</p> <p>Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов с разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники</p>
92	ОРУ; Разучивание прыжка в длину с разбега 11-15 шагов;	1	
93	ОРУ; Подвижные игры. Подтягивание(У)	1	
94	ОРУ; Разучивание метания мяча 150 г. с 3-5 шагов с разбега;	1	
95	ОРУ; Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов;	1	
96	Контроль за индивидуальным физическим развитием.	1	
97	Совершенствование метания мяча 150 г; Прыжка в длину с разбега 11-15 шагов(У);	1	
98	Метание мяча 150 г. с 3-5 шагов разбега (У);	1	
99	ОРУ. Эстафеты с этапом до 30 м.; Подвижные игры.	1	
100	ОРУ; Кросс 1500 м.(У);	1	

101	ОРУ. Эстафеты с этапом до 30 м.;	1	
102	Нормы ГТО	1	
103	Основные способы плавания(теория).	1	
104	ОРУ. Эстафеты с этапом до 30 м.	1	
105	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1	

6 класс

№ урока	Наименование темы	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы.	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика			
1	ТБ. Разучивание низкого старта;	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
2	Совершенствование старта с опорой на	1	

	одну руку.Бег 30 м. (У);		Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)
3	Разучивание прыжка в длину с разбега.Прыжок в длину с места (У);	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
4	Разучивание метания мяча 150 гр. Низкий старт (У);	1	Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат
5	Совершенствование прыжка в длину с разбега.Бег 60 м. (У);	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
6	Совершенствование метания мяча 150 гр.Прыжок в длину с разбега (У);	1	Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м
7	ОРУ; Метание мяча 150 гр. (У);	1	Описывать технику выполнения прыжка в высоту разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
8	ОРУ; Бег 1500 м. (У);	1	Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)
9	Совершенствование ловли и передачи мяча (Б);	1	Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
10	Совершенствование передачи мяча со сменой мест в тройках;	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)
11	ОРУ; Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	

12	Разучивание ведения мяча шагом и бегом.	1	
13	Разучивание броска мяча в кольцо после ведения;	1	
14	Совершенствование ведения мяча шагом и бегом.	1	
15	Совершенствование броска мяча в кольцо после ведения;	1	
16	ОРУ; Совершенствование передвижений, остановок прыжком.	1	
17	Совершенствование передачи мяча в парах и тройках.	1	
18	ОРУ; Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой.	1	
19	ОРУ; Совершенствование броска по кольцу одной рукой с места.	1	
20	ОРУ. Учебная игра 3*3;	1	

21	ОРУ. Учебная игра 3*3;Подтягивание (У);	1	
22	Плавание (теория)	1	
23	Нормы ГТО	1	
Гимнастика			
24	ТБ;ОРУ; Совершенствование кувырков вперед и назад слитно.	1	<p>Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.</p> <p>Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и соответствии с образцом эталонной техники</p>
25	ОРУ. 2-3 кувырка вперед (слитно) (У);	1	<p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления</p>
26	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1	<p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцами эталонной техники</p>
27	Разучивание акробатических элементов;2-3 кувырка назад (слитно) (У);	1	<p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления</p>
28	ОРУ;Мост из положения стоя (девочки), лежа (мальчики) (У);	1	<p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцами эталонной техники</p>
29	Подвижные игры.Ритмическая гимнастика.	1	<p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне и анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления</p>

30	ОРУ; Совершенствование лазания по канату.	1	Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности
31	ОРУ; Акробатическое соединение из 3-4 элементов (У);	1	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
32	Подвижные игры с элементами из гимнастики.	1	Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники
33	Разучивание опорного прыжка. Лазание по канату (У);	1	Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
34	ОРУ; Разучивание подъема переворотом махом одной ноги;	1	Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники
35	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1	Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
36	ОРУ; Перекладина; Повторение опорного прыжка 4 класса (У)	1	Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники
37	37. Разучивание комбинации на перекладине; Опорный прыжок (У)	1	Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений.
38	Подвижные игры.	1	

39	ОРУ; Подем переворотом махом одной ноги(У)	1	Составлять индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и характеризовать особенности самостоятельного их освоения Демонстрировать композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности
40	ОРУ; Соскок боком назад с поворотом из упора (У);	1	
41	Подвижные игры с элементами из гимнастики.	1	
42	ОРУ; Соединение на перекладине из 2 элементов (У);	1	
43	ОРУ; Подтягивание на перекладине(У)	1	
44	Подвижные игры.	1	
Лыжная подготовка			
45	Т.Б; Разучивание одновременного одношажного хода.	1	Описывать технику одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м)
46	Попеременный двухшажный ход (У);	1	
47	Ходьба на лыжах до 3,5 км.;	1	

48	Одновременный двухшажный ход (У);	1	Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
49	Одновременный одношажный ход (У);	1	
50	Ходьба на лыжах до 3,5 км.;	1	Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м – девочки и 2000 м – мальчики)
51	Одновременный безшажный ход (У);	1	Описывать технику торможения упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
52	Торможение плугом (У);	1	
53	Ходьба на лыжах до 3,5 км.;	1	Демонстрировать технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона
54	Спуски со склона в основной стойке (У);	1	Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
55	Лыжные гонки на 1 км. (У);	1	
56	Эстафеты по кругу с этапом до 200 м.;	1	Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона
57	Подъем в горку скользящим шагом (У);	1	Описывать технику преодоления небольших трамплинов, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
58	Повороты плугом на склоне (У);	1	
59	Эстафеты по кругу с этапом до 200 м.;	1	Демонстрировать технику преодоления трамплинов высотой 40-50 см во время спуска с небольшого пологого склона

60	Ходьба на лыжах до 3,5 км.;	1
61	Эстафеты; Повторение лыжных ходов.	1
62	Ходьба на лыжах до 3,5 км.;	1
63	Эстафеты; Повторение лыжных ходов.	1
64	Лыжные гонки на 2 км. (У);	1
65	Эстафеты по кругу с этапом до 200 м.;	1
66	Эстафеты; Повторение лыжных ходов.	1
67	Ходьба на лыжах до 3,5 км.;	1
68	Эстафеты; Повторение лыжных ходов.	1
69	Ходьба на лыжах до 3,5 км.;	1
70	Эстафеты по кругу с этапом до 200 м.;	1

71	Эстафеты; Повторение лыжных ходов.	1	
72	Ходьба на лыжах до 3,5 км.;	1	
73	ОРУ; Повторение ловли и передача мяча со сменой мест (Б);	1	
74	Повторение бросков мяча в кольцо после ведения;	1	
75	ОРУ. Учебная игра 3*3 с заданием;	1	
76	ОРУ;Повторение передачи мяча в движении парами;	1	
77	ОРУ. Учебная игра 3*3 с заданием;	1	
78	ОРУ;Подвижные игры.	1	
Легкая атлетика			
79	Т.Б; Разучивание прыжка в высоту с 3-5 шагов перешагиванием;	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)
80	ОРУ;Закрепление прыжка в высоту с 3-5 шагов	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления

	перешагиванием; Бег 30 м(У)		Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат
81	Профилактика вредных привычек.	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
82	ОРУ; Совершенствование прыжка в высоту с 3-5 шагов перешагиванием;	1	Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м Описывать технику выполнения прыжка в высоту разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
83	Прыжок в высоту с 3-5 шагов перешагиванием (У);	1	Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат) Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
84	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)
85	Разучивание метания малого мяча в горизонтальную цель с 8 метров;	1	
86	Закрепление метания малого мяча в горизонтальную цель с 8 метров;	1	
87	ОРУ. Эстафеты с этапом до 40 м. Подвижные игры.	1	
88	Совершенствование метания малого	1	

	мяча в горизонтальную цель с 8 метров;		
89	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 8 метров (У);	1	
90	ОРУ. Эстафеты с этапом до 40 м. Подвижные игры.	1	
91	ОРУ; Бег 60 м. с низкого старта (У);	1	
92	Разучивание прыжка в длину с разбега согнув ноги ;	1	
93	Соблюдение режима физической нагрузки. Подтягивание(У)	1	
94	Разучивание метания мяча 150 г. с разбега .	1	
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания мяча 150 г.	1	
96	Подвижные игры. Прыжок в длину с места(У)	1	

97	ОРУ. Прыжки в длину с разбега согнув ноги (У);	1	
98	ОРУ; Метание мяча 150 г. с разбега (У);	1	
99	Основы туристической подготовки.	1	
100	ОРУ; Бег 1500 м (У);	1	
101	ОРУ. Эстафеты с этапом до 40 м.	1	
102	Основные способы плавания(теория)	1	
103	ОРУ; Подвижные игры.	1	
104	Нормы ГТО	1	
105	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1	

7 класс

№ урока	Наименование темы	Кол-во часов	Характеристика основных действий
Легкая атлетика			

1	ТБ; Совершенствование низкого старта;	1	Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности
2	Совершенствование низкого старта; Бег 30 м. с высокого старта (У);	1	Демонстрировать технику гладкого равномерного бега
3	Разучивание прыжка в длину с разбега; Прыжок в длину с места (У);	1	Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
4	Разучивание метания мяча 150г. Низкий старт (У);	1	Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности
5	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег 60 м. (У);	1	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
6	Совершенствование метания мяча 150г. Прыжок в длину с разбега (У);	1	
7	ОРУ; Метание мяча 150 гр. (У);	1	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности
8	ОРУ; Бег 1500 м. (У);	1	
9	Разучивание поворотов на месте (Б);	1	Метать малый мяч точно в движущуюся мишень
10	Разучивание ведения мяча с изменением направления (Б);	1	Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
11	Разучивание передачи одной рукой от плеча (Б);	1	
12	Разучивание бросков по кольцу после ловли(Б);	1	Метать малый мяч точно в летящий большой мяч

13	Совершенствование передачи одной рукой от плеча(Б),	1	Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча	
14	Разучивание передачи мяча с верху (В);	1		
15	Разучивание приема мяча снизу (В),	1		
16	Разучивание приема мяча сверху через сетку (В);	1		
17	Разучивание нижней прямой подачи с 4-6 м (В);	1		
18	Совершенствование приема мяча сверху через сетку.(В);	1		
19	Совершенствование нижней прямой подачи с 4-6 м (В);	1		
20	ОРУ; учебно тренировочная игра 4*4 и 5*5	1		
21	ОРУ; учебно тренировочная игра 4*4 и 5*5; Подтягивание (У)	1		
22	Плавание (теория)	1		
23	Нормы ГТО	1		
Гимнастика				
24	Т.Б; Разучивание кувырка вперед в стойку на	1		

	лопатках (М).,мост из положения стоя (Д);		Описывать технику выполнения упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения
25	Разучивание стойки на голове согнувшись (М)., кувырка назад в полушпагат (Д);	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники
26	ОРУ; Подвижные игры. Ритмическая гимнастика,	1	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги и технику выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь в условиях соревновательной деятельности
27	Разучивание акробатического соединения из 3-4 элементов ;	1	Описывать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления
28	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М).,мост из положения стоя (Д)(У);	1	Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники
29	Подвижные игры с элементами из гимнастики.	1	Описывать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления
30	Стойка на голове согнувшись (М). Кувырок назад в полушпагат (Д) (У);	1	Демонстрировать технику выполнения упражнений на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники
31	Акробатическое соединение из 3-4 элементов (У);	1	
32	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1	
33	ОРУ; Разучивание опорного прыжка; Лазание по канату (У);	1	

34	Разучивание поворота в упор толчком двух ног(М)., мост из положения стоя (Д);	1	<p>Описывать технику выполнения упражнений на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Выполнять композиции из хорошо освоенных упражнений ритмической гимнастики</p> <p>Выполнять прикладные упражнения в условиях учебной, соревновательной и повседневной деятельности</p> <p>Выполнять подводящие и подготовительные упражнения</p>
35	ОРУ; Подвижные игры.	1	
36	Закрепление поворота в упор толчком двух ног(М)., мост из положения стоя (Д);	1	
37	ОРУ. Разучивание соскока махом назад с поворотом; Опорный прыжок через козла (У);	1	
38	Подвижные игры с элементами из гимнастики.	1	
39	ОРУ; Разучивание соединения из 3-4 элементов.	1	
40	Поворот в упор толчком двух ног(М). Мост из положения стоя (Д); (У)	1	
41	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1	
42	ОРУ; Соскок махом назад с поворотом (У);	1	
43	ОРУ; Соединение из 3-4 элементов (У);	1	
44	ОРУ; Подвижные игры.	1	
Лыжная подготовка			
45	Т.Б; Совершенствование	1	

	одновременного двухшажного хода.		<p>Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции</p> <p>Использовать чередование различных лыжных ходов во время прохождения соревновательной дистанции</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохождения соревновательной дистанции</p> <p>Использовать «вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревновательных дистанций</p>
46	Одновременный двухшажный ход (У);	1	
47	Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1	
48	Одновременный бесшажный ход (У);	1	
49	Одновременный одношажный ход (У);	1	
50	Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1	
51	Подъем в горку скользящим шагом(У);	1	
52	Спуски со склонов в основной стойке (У);	1	
53	Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1	
54	Подъем елочкой (У);	1	
55	Прохождение дистанции 2000 м. (У);	1	
56	Эстафеты с элементом из биатлона.	1	
57	Разучивание поворота на месте махом.	1	
58	Закрепление поворота на месте махом.	1	

59	Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1
60	Совершенствование поворота на месте махом.	1
61	Поворот на месте махом (У);	1
62	Повторение ходов; Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1
63	Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1
64	Повторение ходов; Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1
65	Эстафеты с элементом из биатлона.	1
66	Прохождение дистанции 3000 м. (У);	1
67	Эстафеты с передачей палок.	1
68	Повторение ходов; Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1
69	Повторение спуска со склона в основной стойке.	1
70	Повторение ходов; Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1

71	Эстафеты с элементом из биатлона.	1	
72	Повторение ходов; Прохождение дистанции до 3,5 км.;	1	
73	ОРУ; Разучивание броска по кольцу после ведения.	1	
74	ОРУ; Закрепление броска по кольцу после ведения.	1	
75	Подвижные игры.	1	
76	ОРУ; Совершенствование броска по кольцу после ведения.	1	
77	ОРУ; Броски по кольцу после ведения(У)	1	
78	Учебная игра 3*3 и 4*4	1	
Легкая атлетика			
79	Т.Б; Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1	<p>Демонстрировать технику спринтерского бега в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Демонстрировать технику гладкого равномерного бега</p> <p>Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p>
80	ОРУ; Бег 30 м (У);	1	
81	ОРУ; Подвижные игры.	1	
82	Совершенствование прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1	
83	Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов (У);	1	

84	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1	Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности
85	Повороты на месте вперед и назад (Б) Прием мяча с верху(В)	1	Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
86	Передачи одной рукой от плеча(Б); Прием мяча снизу(В)	1	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» в условиях соревновательной деятельности
87	Соблюдение режимов физической нагрузки. Подтягивание (У)	1	Метать малый мяч точно в движущуюся мишень Описывать технику метания малого мяча по летящему большому мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления
88	Броски по кольцу после ловли с передачей. Передачи сверху через сетку;	1	Метать малый мяч точно в летящий большой мяч
89	Учебная игра. Прыжок в длину с места (У);	1	Выполнять подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча
90	Регулирование массы тела и формирование телосложения.	1	
91	ОРУ; Бег 60 м. с низкого старта (У);	1	
92	Разучивание прыжка в длину с разбега согнув ноги	1	
93	Контроль за индивидуальным физическим развитием.	1	

94	ОРУ; Разучивание метания мяча на дальность с разбега.	1	
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега согнув ноги .	1	
96	Правила соревнований. Подвижные игры. "Футбол"	1	
97	ОРУ. Прыжок в длину с разбега согнув ноги(У)	1	
98	ОРУ; Метание мяча на дальность с разбега (У);	1	
99	Подвижные игры. "Лапта"	1	
100	ОРУ; Бег 1500 м (У);	1	
101	ОРУ. Эстафеты с этапом до 50 м.	1	
102	Основные способы плавания(теория)	1	
103	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1	
104	ОРУ; Подвижные игры. "Футбол"	1	
105	ОРУ; Подвижные игры.	1	

8 класс

№ урока	Наименование темы	Кол-во часов	Характеристика основных действий
----------------	--------------------------	---------------------	---

Легкая атлетика			
1	ТБ. Совершенствование низкого старта;	1	<p>Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой</p> <p>Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой</p> <p>Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой</p> <p>Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>
2	ОРУ; Совершенствование низкого старта; Бег 30 м. (У);	1	
3	Совершенствование низкого старта; Прыжок в длину с места (У);	1	
4	Низкий старт, стартовый разгон (У);	1	
5	Совершенствование прыжка в длину с разбега; Бег 60 м. (У);	1	
6	Совершенствование метания мяча 150г. с разбега; Прыжок в длину с разбега (У);	1	
7	Метание мяча 150 гр. (У);	1	
8	ОРУ; Бег 2000 м. (У);	1	
9	Разучивание броска мяча в кольцо после ведения (Б);	1	
10	Разучивание штрафного броска (Б);	1	
11	Разучивание передачи в парах в движении (Б);	1	
12	Совершенствование штрафного броска (Б);	1	

13	ОРУ; Совершенствование передачи в парах в движении (В);	1	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой
14	Разучивание техники передачи мяча с веру (В);	1	Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности
15	Разучивание техники приема мяча снизу(В);	1	Планировать индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега
16	Разучивание нижней прямой подачи (В);	1	
17	Разучивание приема мяча снизу после подачи (В);	1	Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений
18	Совершенствование техники приема мяча снизу(В);	1	Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий
19	Совершенствование нижней прямой подачи (В);	1	Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности
20	Совершенствование приема мяча снизу после подачи(В);	1	
21	ОРУ; Учебно-тренировочная игра 3*3 и ;4*4	1	Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность
22	ОРУ; Учебно-тренировочная игра 3*3 и ;4*4; подтягивание (У)	1	
23	Плавание (теория)	1	
Гимнастика			
24	Т.Б; Разучивание кувырка вперед и назад (слитно).	1	Описывать технику длинного кувырка, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения

25	Разучивание длинного кувырка прыжком с места (М).,кувырка назад в полушпагат (Д);	1	Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма, осваивать самостоятельно и демонстрировать технику длинного кувырка
26	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1	Описывать технику стойки на голове и руках двумя способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения
27	Разучивание стойки на голове и руках (М)., с моста переход на одно колено (Д)	1	Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма
28	ОРУ; Кувырок вперед и назад (слитно) (У);	1	осваивать самостоятельно и демонстрировать технику стойки на голове и руках двумя способами
29	ОРУ; Подвижные игры. Ритмическая гимнастика.	1	Описывать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения
30	Длинный кувырок прыжком с места (М). Кувырок назад в полушпагат (Д);(У)	1	Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма
31	Стойка на голове и руках (М). С моста переход на одно колено (Д) (У);	1	осваивать самостоятельно и демонстрировать технику кувырка назад в упор стоя ноги врозь с соответствию с образцом эталонной техники
32	Подвижные игры с элементами из гимнастики.	1	Составлять индивидуальные комбинации, исходя из индивидуальных особенностей техники выполнения гимнастических упражнений и уровня физической подготовленности
33	ОРУ. Акробатическое соединение из 3-4 элементов (У);	1	
34	ОРУ; Лазание по канату(У)	1	
35	ОРУ; Подвижные игры.	1	

36	ОРУ; Разучивание соединения из 2-3 элементов па перекладине.	1	Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения индивидуальной комбинации на гимнастическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности
37	Переворот в упор толчком двух ног. Прыжок в упор и опускание в упор присев(У);	1	Описывать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения
38	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1	Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма
39	Вис на подколенках-опускание в упор присев(М). Переворот в упор махом и толчком(Д)(У);	1	Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне с соответствием с образцом эталонной техники
40	ОРУ; Соединения из 2-3 элементов па перекладине(У).	1	Составлять индивидуальные комбинации
41	Подвижные игры с элементами из гимнастики.	1	Совершенствовать самостоятельно и демонстрировать технику выполнения комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и соревновательной деятельности
42	ОРУ; Опорный прыжок (У)	1	Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения
43	ОРУ; Гимнастическая полоса препятствий.	1	Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма
44	ОРУ; Подвижные игры.	1	

			<p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений в структуре гимнастических комбинаций на параллельных брусьях</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях</p>
Лыжная подготовка			
45	ТБ. Попеременный двухшажный ход (У);	1	<p>Совершенствовать технику передвижения, подъёмов, спусков, поворотов и торможений на лыжах в процессе самостоятельных занятий</p> <p>Преодолевать соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах и на максимально возможный индивидуальный спортивный результат</p>
46	Одновременный одношажный ход (У);	1	
47	Прохождение дистанции до 4 км.;	1	
48	Одновременный двухшажный ход (У);	1	

49	Совершенствование торможения плугом; 1000 м. (У);	1	Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в лыжных гонках
50	Повторение ходов. Прохождение дистанции до 4 км.;	1	
51	Совершенствование поворота плугом; Торможение плугом (У);	1	
52	Совершенствование спуска с поворотом; Поворот плугом (У);	1	
53	Прохождение дистанции до 4 км.;	1	
54	Лыжная гонка на 2000 м. (У);	1	
55	Прохождение дистанции до 4 км.;	1	
56	Повторные отрезки 2-3 * 300м	1	
57	Прохождение дистанции до 4 км.;	1	
58	Прохождение дистанции до 4 км.;	1	
59	Лыжная гонка на 3000 м. (У);	1	
60	Прохождение дистанции до 4 км.;	1	

61	Эстафеты с элементом из биатлона.	1
62	Прохождение дистанции до 4 км.;	1
63	Повторные отрезки 2-3 * 300м	1
64	Повторение ходов. Прохождение дистанции до 4 км.;	1
65	Лыжная гонка на 4000 м. (У);	1
66	Прохождение дистанции до 4 км.;	1
67	Повторные отрезки 2-3 * 300м	1
68	Прохождение дистанции до 4 км.;	1
69	Повторение ходов. Прохождение дистанции до 4 км.;	1
70	Прохождение дистанции до 4 км.;	1
71	Повторные отрезки 2-3 * 300м	1
72	Прохождение дистанции до 4 км.;	1
73	ОРУ; Разучивание штрафного броска по кольцу.	1

74	ОРУ. Совершенствование действий игрока в защите.	1	
75	ОРУ; Подвижные игры.	1	
76	ОРУ. Действия игрока в защите (У);	1	
77	ОРУ; Штрафной бросок по кольцу (У);	1	
78	ОРУ; Подвижные игры.	1	
Легкая атлетика			
79	Т.Б; Разучивание прыжка высоту с разбега;	1	Совершенствовать элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой
80	ОРУ; Закрепление прыжка высоту с разбега. Бег на 30 м. (У);	1	Выполнять спринтерский бег на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности
81	Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ.	1	Совершенствовать элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой
82	ОРУ; Совершенствование прыжка высоту с разбега.	1	Выполнять бег на средние и длинные дистанции на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности
83	Прыжки высоту с разбега (У);	1	
84	Профилактика вредных привычек.	1	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой
85	ОРУ; Штрафной бросок.(Б) Передача мяча сверху и снизу(В);	1	

86	ОРУ; Передача в парах в движении(Б). Нижняя прямая подача(В);	1	Выполнять прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности
87	Способы закаливания организма.	1	Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»
88	Броски по кольцу после ведения(Б);Прием мяча с низу после подачи(В)	1	
89	ОРУ; Учебно тренировочная игра. Прыжок в длину с места(У).	1	Совершенствовать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой
90	Простейшие способы самомассажа.	1	Выполнять прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности
91	ОРУ; Бег 60 м. с низкого старта (У);	1	Планировать индивидуальные занятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега
92	ОРУ. Разучивание прыжка в длину с разбега.	1	
93	Основные способы плавания(теория)	1	Развивать прыгучесть с помощью специальных упражнений
94	Разучивание метания мяча 150 г. с разбега; Подтягивание(У)	1	Совершенствовать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега, метания мяча 150 г. с разбега.	1	Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях соревновательной деятельности
96	ОРУ; Эстафеты с этапом до 60м.	1	Планировать индивидуальные занятия с учётом своих спортивных достижений в метании малого мяча на дальность
97	ОРУ; Прыжки в длину с разбега (У);	1	

98	Подвижные игры. "Футбол"	1	
99	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1	
100	ОРУ; Метание мяча 150 г. с разбега (У);	1	
101	ОРУ; Эстафеты с этапом до 60м.	1	
102	Подвижные игры. "Футбол"	1	
103	ОРУ; Бег 2000 м. (У);	1	
104	Нормы ГТО	1	
105	Подвижные игры "Лапта"	1	
106	ОРУ; Эстафеты с этапом до 60м.	1	
107	Подвижные игры. "Футбол"	1	
108	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1	

9 класс

№ урока	Наименование темы	Кол-во часов	Характеристика основных действий
Легкая атлетика			

1	ТБ. Совершенствование низкого старта;	1	<p>Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организации учебной деятельности</p> <p>Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения</p> <p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности</p> <p>Планировать тренировочные занятия</p>
2	Разучивание техника передачи эстафетной палочки. Бег 30 м. (У);	1	
3	Разучивание прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с места (У);	1	
4	Разучивание метания мяча 150г. с разбега; Бег 60 м. с низкого старта (У);	1	
5	ОРУ; Техника передачи эстафетной палочки сверху (У);	1	
6	ОРУ; Прыжок в длину с разбега (У);	1	
7	ОРУ; Метание мяча 150 гр. с разбега (У);	1	
8	ОРУ; Бег 2000 м. (У);	1	
9	Совершенствование передачи мяча в движении(Б);	1	
10	Разучивание ведения мяча правой и левой рукой (Б);	1	
11	Разучивание бросков по кольцу в прыжке(Б);	1	
12	Разучивание действий двух нападающих против одного защитника(Б);	1	

13	Совершенствование бросков по кольцу в прыжке(Б);;	1	
14	Совершенствование действий двух нападающих против одного защитника(Б) ;	1	
15	Разучивание сочетаний перемещений и приемов(В)	1	
16	Разучивание передачи мяча через сетку с перемещением(В);	1	
17	Разучивание нижней прямой подачи(В);	1	
18	Разучивание приема мяча снизу после подачи (В);	1	
19	Совершенствование нижней прямой подачи(В);	1	
20	Совершенствование приема мяча снизу после подачи (В) ;	1	
21	ОРУ; Учебно-тренировочная двухсторонняя игра;	1	
22	ОРУ; Учебно-тренировочная двухсторонняя игра;	1	
23	ОРУ; Учебно-тренировочная двухсторонняя игра; Подтягивание(У)	1	

Гимнастика			
24	Т.Б; Разучивание равновесие, выпад вперед и кувырок вперед (Д), из упора присев силой стойка на голове и руках (М)	1	Руководствоваться правилами составления индивидуальных акробатических комбинаций из ранее разученных упражнений, оценивать их технику, выявлять и исправлять технические ошибки
25	Разучивание, мост из положения стоя-встать (Д), длинный кувырок с 3-4 шагов разбег (М)	1	Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности
26	ОРУ; Подвижные игры. Ритмическая гимнастика.	1	Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения
27	ОРУ; Лазание по канату на руках (М), сед углом на бревне (Д)(У)	1	Составлять индивидуальные комбинации
28	Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед (Д).Из упора присев силой стойка на голове и руках (М) (У);	1	Оценивать выполнение акробатической комбинации своих одноклассников с помощью эталонного образца
29	ОРУ; Подвижные игры.	1	Описывать технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения
30	Мост из положения стоя-встать (Д). Длинный кувырок с 3-4 шагов разбег (М) (У);	1	Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма
31	ОРУ; Акробатическое соединение из 3-4 элементов (У);	1	Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне
32	Подвижные игры с элементами из акробатики.	1	

33	Разучивание: подъем переворотом силой (М), вис согнувшись (Д); Лазание по канату(М)(У)	1	<p>Описывать технику соскоков, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения</p> <p>Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать в условиях учебной деятельности технику соскоков</p> <p>Составлять индивидуальные комбинации, исходя из своих особенностей техники выполнения гимнастических упражнений</p> <p>Разучивать и совершенствовать технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности</p> <p>Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения</p> <p>Оценивать выполнение гимнастических комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца</p> <p>Совершенствовать технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности</p> <p>Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения</p>
34	Разучивание: размахивание и соскок назад (М), вис прогнувшись (Д);	1	
35	Подвижные игры с элементами из гимнастики.	1	
36	Разучивание: подъем переворотом из вися (М), из вися на подколениках соскок в упор присев(Д)	1	
37	ОРУ; Подъем переворотом силой (М). Вис согнувшись (Д) (У);	1	
38	ОРУ; Подвижные игры.	1	
39	ОРУ; Размахивание и соскок назад (М). Вис прогнувшись (Д)(У);	1	
40	Подъем переворотом из вися (М). Из вися на подколениках соскок в упор присев(Д)(У);	1	
41	ОРУ; Подвижные игры.	1	
42	ОРУ. Опорный прыжок (У);	1	

43	ОРУ; Гимнастическая полоса препятствий; Подтягивание(У),	1	<p>Описывать технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимнастики, анализировать правильность их выполнений, находить ошибки и способы и способы их исправления</p> <p>Демонстрировать технику выполнения вольных упражнений (возможно, под музыкальное сопровождение)</p>
44	Подвижные игры с элементами из гимнастики.	1	
Лыжная подготовка			
45	ТБ; Разучивание перехода с одного хода на другой;	1	<p>Совершенствовать технику передвижения на лыжах ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения</p>
46	Попеременный двухшажный ход (У);	1	
47	Ходьба в медленном темпе до 5 км.;	1	<p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в прохождении соревновательных дистанций</p>
48	Одновременный двухшажный ход (У);	1	
49	Переход с одного хода на другой (У) 1000 м. (У);	1	<p>Описывать технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их устранения</p>
50	Ходьба в медленном темпе до 5 км.;	1	
51	Одновременный одношажный ход (У);	1	<p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику одновременного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятельности</p>
52	Одновременный безшажный ход(У)	1	
53	Ходьба в медленном темпе до 5 км.;	1	<p>Описывать технику торможения боковым соскальзыванием, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения</p>

54	Попеременный четырехшажный ход (У);	1	<p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику торможения боковым соскальзыванием в условиях учебной и соревновательной деятельности</p> <p>Совершенствовать технику перехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах организации учебной деятельности, находить ошибки у одноклассников и предлагать способы их устранения</p> <p>Описывать технику основных лыжных переходов, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их устранения</p> <p>Осваивать самостоятельно и демонстрировать технику лыжных переходов в условиях учебной и соревновательной деятельности</p> <p>Выбирать скорость и способ передвижения по соревновательной дистанции</p>
55	Лыжные гонки на дистанцию 2 км. (У);	1	
56	Лыжные гонки с элементом из биатлона.	1	
57	Ходьба в медленном темпе до 5 км.;	1	
58	Повторение лыжных ходов.	1	
59	Лыжные гонки с элементом из биатлона.	1	
60	Ходьба в медленном темпе до 5 км.;	1	
61	Ходьба в медленном темпе до 5 км.;	1	
62	Лыжные гонки с элементом из биатлона.	1	
63	Повторение лыжных ходов.	1	
64	Лыжные гонки на дистанцию 3 км. (У);	1	
65	Ходьба в медленном темпе до 5 км.;	1	
66	Лыжные гонки с элементом из биатлона.	1	
67	Ходьба в медленном темпе до 5 км.;	1	

68	Повторение лыжных ходов.	1	
69	Ходьба в медленном темпе до 5 км.;	1	
70	Совершенствование бросков по кольцу после передачи (Б).Разучивание нижней прямой подача (В);	1	
71	Закрепление нижней прямой подача (В); Совершенствование бросков по кольцу после ведения (Б).	1	
72	ОРУ; Подвижные игры.	1	
73	ОРУ; Броски по кольцу после ведения (У);	1	
74	Броски по кольцу после передачи (У).Нижняя прямая подача (У);	1	
75	ОРУ; Подвижные игры.	1	
76	ОРУ. Учебная игра;	1	
77	ОРУ. Учебная игра;	1	
78	ОРУ; Подвижные игры.	1	
Легкая атлетика			
79	Т.Б; Разучивание прыжка высоту с разбега;	1	
80	ОРУ; Закрепление прыжка высоту с разбега. Бег на 30 м. (У);	1	

81	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1	Находить ошибки у своих одноклассников и предлагать способы их устранения Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности Планировать тренировочные занятия
82	ОРУ; Совершенствование прыжка высоту с разбега.	1	
83	Прыжки высоту с разбега (У);	1	
84	Контроль за индивидуальной физическим развитием.	1	
85	Разучивание: Броски по кольцу в прыжке(Б),верхняя прямая подача(В)	1	
86	Закрепление: Броски по кольцу в прыжке(Б),верхняя прямая подача(В)	1	
87	ОРУ; Подвижные игры; прыжка в длину с места(У)	1	
88	Совершенствование: Броски по кольцу в прыжке(Б),верхняя прямая подача(В)	1	
89	Броски по кольцу в прыжке. Верхняя прямая подача (У);	1	
90	Плавание (теория)	1	

91	ОРУ; Разучивание прыжка в длину с разбега; Бег 60 м (У)	1	
92	ОРУ; Разучивание метания мяча 150 г. с разбега 5-7 шагов;	1	
93	ОРУ; Подвижные игры; Подтягивание(У). Нормы ГТО	1	
94	Совершенствование: прыжка в длину с разбега; метания мяча 150 г.	1	
95	ОРУ; Прыжок в длину с разбега (У);	1	
96	Основы туристической подготовки.	1	
97	Метание мяча 150 г. с разбега 5-7 шагов (У);	1	
98	ОРУ. Эстафеты с этапом до 60 м.;	1	
99	Правила соревнований. "Футбол"	1	
100	ОРУ; Бег 2000 м. (У);	1	
101	Промежуточная аттестация в форме годовой контрольной работы	1	
102	ОРУ; Способы закаливания организма.	1	