



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
основная общеобразовательная школа № 6 г. Моздока
Республики Северная Осетия - Алания

«СОГЛАСОВАНО»
Зам директора по УВР
 Е.В. Дрямова
« 31 » 08 2021г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ ООШ№6
 Р.В. Будайчиева.
« 31 » 08 2021г.



Рабочая учебная программа учебного предмета «физкультура»

Основного общего образования базовый уровень

ОСНОВНАЯ ШКОЛА
на 2021-2022 учебный год .

*Соответствует федеральному компоненту государственных
образовательных стандартов основного общего образования*

ФИО - Гуляева Эльза Эльмурзаевна
Должность – учитель физкультуры
Квалификационная категория - первая

г.Моздок

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ.

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5-6-7 классов

Количество часов: Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Рабочая программа составлена на основе:

- 1) федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- 2) программы по физической культуре В.И.Ляха, А. А. Зданевича (Учебная комплексная программы по физической культуре доктора педагогических наук В.И.Ляха, кандидата педагогических наук А. А. Зданевича 2006 год, Москва, Просвещение).

Учебник: "Физическая культура в школе" 5-6-7классы; учебник для общеобразовательных учреждений/М. Я. Виленский, И. М. Туревский и др.; под ред. М. Я. Виленского. - 6 - е изд. - М: Просвещение, 2010.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и физического развития учащихся средствами учебного предмета «физическая культура» в соответствии с целями, которые определены стандартом.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно- правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования.;
- Концепции духовно- нравственного развития и воспитании личности гражданина;
- Закона "Об образовании";
- Федерального закона "О Физической культуре и спорте";
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

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

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

Основные принципы и подходы при формировании данной программы были следующие:

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

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

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

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

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

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

На уроках физической культуры в 5 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представление о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах, инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах. В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно- познавательной направленностью; с образовательно -обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно- познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения(например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т.п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Учащиеся узнают сведения о физической подготовке, физической способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма., получают сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-6 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. При оценке успеваемости учитель должен ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

Личностные результаты

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

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающей жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по основам организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умение передвигаться красиво, легко, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение умениями:

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

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

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

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

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты изучения курса "Физическая культура"* должны отражать:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие , координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития , осанки, показателям основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умело определять задачи занятий физическими упражнениями, аргументировать , каких следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

**Содержание учебного курса
Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Планируемые результаты изучения предмета "Физическая культура" в основной школе

Выпускник научится:

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

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

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать 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.

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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включая в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций ;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 -выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному и 3 осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

		часы	1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	4	1	1	1	1
2	Спортивные игры	23			23	
3	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
4	Легкая атлетика	20	10			10
5	Кроссовая подготовка	18	10			8
6	Народные игры	10	3	3	3	1
7	Контрольно-оценочный раздел	6	2	1	1	2
8	Самостоятельные игры и развлечения (способы физкультурной деятельности)	7	1	2	2	2
	Итого	102	27	21	30	24

Цель 3 – го урока физкультуры :

Создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта

В связи со спецификой преподавания уроков в спортивном зале, особенностями оснащения образовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделам:

Плавание (нет бассейна);

гимнастика (упражнения на бревне).

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на изучение программы, раздел гимнастики дополнен общефизическими и силовыми упражнениями; время, отведённое на плавание, перераспределено на другие виды раздела.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в журнал

I четверть – 27 ч. 5 - 6 - 7 классы								
№ Ур ока	Тема урока	Кол -во час ов	Дата		Оборудов ание	Планируемые результаты		
			пла н	фак т		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1 четверть								
Легкая атлетика 10 часов								
1	ТБ. Основы знаний. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м				Фишки	Изучают историю легкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

	бег 30 м						<p>адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.</p>	<p>отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости</p>
3 3	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10				Фишки, секундомер	<p>Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
4-5	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя				Фишки, секундомер	<p>Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе</p>

							<i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
6-7	Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места				Рулетка	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
8	Совершенствование прыжков в длину разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине				Рулетка, навесные перекладины	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
9-10	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов				Рулетка	Знать, как выполнять	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

	разбега					прыжок в длину с разбега,	содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега,.	личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.
11	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега				Рулетка	Знать технику прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
12-13	Метание малого мяча в горизонтальную цель				Малые мячи, фишки	Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
14	Метание малого мяча в				Малые мячи, фишки	Знать, как выполнять метание малого	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои	Развитие этических чувств, доброжелательности и

	вертикальную цель				мяча в вертикальную цель	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в вертикальную цель	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях
15	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов				Малые мячи, фишки Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
16	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов				Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

							на дальность с разбега	нравственных нормам, социальной справедливости и свободе
Кроссовая подготовка 10 часов								
17	ТБ. Бег в равномерном темпе до 6 минут					Знать технику выполнения длительного бега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 6 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
18	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 7 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
19	Кроссовый бег до 7 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной

						коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 7 ми	роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
20	Кроссовый бег до 8 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 8 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
21	Кроссовый бег до 8 минут					Уметь бегать в равномерном темпе до 8 мин. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 8 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
22	Кроссовы					Уметь бегать в равномерном <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

	й бег до 10 минут					темпе до 10мин.	<p>точноcтью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 ми</p>	<p>личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
23	Кроссовы й бег до 12 минут					<p>Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.12 мин</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точноcтью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 ми</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
24	Кроссовы й бег до 15 минут					<p>Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.15 мин</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точноcтью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> бежать в</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>

							равномерном темпе 15ми	
25-26	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности и 1000.					Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на время.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
27	Итоговый урок. Самостоятельные игры и эстафеты.							

2 четверть

Гимнастика с элементами акробатики 21 часов

28 (1)	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре				Демонстрационный материал	Знать историю гимнастики, перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
------------------	---	--	--	--	---------------------------	--	---	---

	дроблением и сведениям						одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	
29 2)	Круговая тренировка				Маты , резинки, скакалки	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
30 3)	Кувырок вперед				Маты гимнастические	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических

							трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка».	потребностей, ценностей и чувств
31 4)	Кувырок назад				Маты гимнастические	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
32 5)	Стойка на лопатках				Маты гимнастические	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры «Парашютисты»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

33 б)	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках				Маты гимнастические	Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно .</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
34 7)	«Мост» из положения, лежа на спине				Маты гимнастические	Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине.	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять «мост « из положения лежа.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за Свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
35 8)	Комбинация из освоенн				Маты гимнастические	Знать, какие гимнастические упражнения	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слы-</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

	ых элемент ов				кие существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа, технику их выполнения.	шать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
36 9)	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов				Маты гимнастические Знать, какие гимнастические упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа, технику их выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
37 10)	Висы				Маты гимнастические Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие

						висе подтягивание в висе	<i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	этических чувств, доб- рожелательности и эмо- ционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
38- 39 11- 12)	Опорный прыжок					Знать, как выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
40 13)	Круговая трениров- ка				Маты гимнастичес- кие скакалки	Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

						тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	ситуациях
41 14)	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.				Маты гимнастические	Знать правила проведения тестирования сгибание разгибание рук в упоре,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42 15)	Упражнения в равновесии				Скакалки	Знать, как выполнять упражнения в равновесии ходьба на носках поворот, прыжки со сменой ног.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
43-44 16-17)	Прыжки в скакалку в тройках				Скакалки	Знать технику выполнения прыжков в скакалку в тройках.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со

						силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
45-18)	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек				Скакалки	Знать, как выполняются прыжки со скакалкой за 30 сек. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой самостоятельно 30 сек.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
46-47-19-20)	Лазанье по канату в два приема				Маты гимнастические	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках, <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям

48 21)	Контроль ный урок. Лазанье по канату в два приема Итоговый урок. Игры и эстафеты по выбору учащихся.				Маты гимнастичес кие	Знать технику лазанья по канату в два и три приема,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционал ьн о нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
-----------	--	--	--	--	----------------------------	--	---	--

3 четверть

Спортивные игры (баскетбол, волейбол,) 30 час

49 1)	ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещен ия.					Знать, стойки и перемещения в игрока.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения	Развитие навыков сотру дничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
50- 51 2-	Ловля и передача мяча				Баскетбол ьн ые мячи, фишки	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах,	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла

3)	двумя руками от груди на месте и в движении				правила подвижной игры «Защита стойки»	партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»	учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
52-53 4-5)	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, какие варианты бросков существуют, <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять передачи мяча одной рукой от плеча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
54-55 6-7)	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие

	одной рукой от плеча в движении					действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	
56-578-9)	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, какие варианты ведения существуют	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные</i> выполнять ведение мяча в различных стойках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
5810)	Ведение мяча с изменением направления движения				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, вести мяч с изменением направления	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> вести мяч с изменением направления.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
59	Ведение				Баскетбольн	Знать, как	<i>Коммуникативные:</i>	Развитие

11)	мяча с изменение м направлени я движения и скорости				ые мячи, фишки	выполнять различные варианты ведения мяча,	обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча различными способами.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
60 12)	Контрольн ый урок. Ведение мяча с изменение м направлени я движения и скорости				Баскетбольн ые мячи, фишки	Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления движения и скорости .	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
61 13)	Броски в кольцо одной и двумя руками с места				Баскетбольн ые мячи, фишки	Знать, как выполнять броски в кольцо двумя руками	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

						заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные</i> выполнять броски в кольцо двумя руками	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
62-63 14-15)	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения				Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол»	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни
64-65 16-17)	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения				Баскетбольные мячи	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Мини-баскетбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать мяч	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,

						в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Мини- баскетбол»	умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
66 18)	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места. Нац. п/и «Найди свою пару»				Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику броска в кольцо. Знать правила подвижной игры.	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять броски в кольцо</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты
67 19)	Вырывание и выбивание мяча				Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику вырывания и выбивания мяча	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь вырывать и выбивать мяч.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из

							спорных ситуаций	
68 20)	Комбинация из освоенных элементов : ловля, передача, ведение, бросок				Баскетбольные мячи, фишки	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости.
69 21)	Комбинация из освоенных элементов : ловля, передача, ведение, бросок				Баскетбольные мячи, фишки	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных элементов</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
70 22)	Комбинация из освоенных элементов : ловля, передача, ведение, бросок				Баскетбольные мячи, фишки	Знать варианты выполнения освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений

						комбинацию из освоенных элементов	не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
71 23)	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо				Баскетбольные мячи, фишки	Знать и уметь выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять контрольные задания освоенных элементов в баскетболе ловля, передача, ведение, бросок в кольцо</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
72 24)	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол				Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику выполнения волейбольных упражнений, правила подвижной игры «Пионербол»	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.</p> <p><i>Познавательные:</i> применять умения и знания из области баскетбола на практике</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

73 25)	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол				Баскетбольные мячи, фишки	Знать, играть по упрощенным правилам мини-баскетбол, как подводить итоги четверти	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь играть по упрощенным правилам мини-баскетбол</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
-----------	--	--	--	--	---------------------------	---	--	--

74 26)	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемеще ния в стойке.					Знать, как выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми разных социальных ситуациях
75 27)	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений					Знать, как выполнять освоенные элементы техники передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, . <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять освоенные элементы техники передвижений	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
76 28	Передача мяча					Знать, как выполнять	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание

)	сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед					передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
77 29)	Передача мяча над собой и через сетку					Знать, как выполнять передачу мяча над собой и через сетку	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча над собой и через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
78 30)	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками.					Знать, как выполнять передачу мяча сверху двумя руками на	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

	Итоговый урок.						силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

Легкая атлетика 24 часов 4 четверть

79 1)	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
80 2)	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми разных социальных

						самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	ситуациях
81 3)	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклона туловища из положения сидя				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
82 4)	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места				Рулетка	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
83 5)	Прыжок в длину с7 – 9				Рулетка, навесные перекладины	Знать правила проведения прыжка в длину с	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

	шагов разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине				разбега,.	кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
84 б)	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега				Рулетка Знать технику прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
85-86 7-8)	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов				Малые мячи, фишки Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

87 9)	Контроль ный урок. Метание малого мяча на дальност ь с 4-5 бросковы х шагов					Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
88 10)	ТБ. Бег в равномер ном темпе до 10минут					Уметь бегать в равномерном темпе до 10мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 10 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
89 11)	Бег в равномер ном темпе до 11минут					Уметь бегать в равномерном темпе до 11мин.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в

							указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 11 мин.	разных социальных ситуациях
90 12)	Кроссовый бег до 12 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 13 мин	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 12 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
91 13)	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 13 ми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

92 14)	Кроссовый бег до 14 минут					Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время. 14 мин	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 14 ми</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
93 15)	Кроссовый бег до 15 минут					Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> бежать в равномерном темпе 15 ми</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
94 16)	ТБ. Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемеще				Футбольные мячи, фишки	Знать, какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения.</p> <p><i>Познавательные;</i></p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

	ния в стойке.						выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	
95 17)	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения				Футбольные мячи, фишки	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»	<p><i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
96 18)	Удары по воротам на точность				Футбольные мячи, фишки	Знать как выполняются элементы .Ведение, пас, прием, остановка , удар по воротам.	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных

						учения . <i>Познавательные:</i> выполнять удары по ворота, играть в спортивную игру «Футбол»	ситуациях
97 19)	Комбинация из освоенных элементов				Футбольные мячи, фишки	. Знать, как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол» <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
98 20)	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам				Футбольные мячи, фишки	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол» <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не

						<p>взрослого сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»</p>	<p>создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
99 21)	<p>Национальные игры: «журавли», «перетягивание каната»</p>				канат	<p>Уметь играть в нац. игры.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> соблюдать правила игры</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
100 22)	<p>Контрольно-оценочный урок (прыжки с места, челночный бег)</p>					<p>Знать правила проведения тестирования прыжка с места, челночного бега</p> <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, челночного бега.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>

101 23)	Контроль но- оценочны й урок (пресс, прыжки через скакалку)				Маты, скакалки, секундомер.	Знать правила проведения тестирования прыжка через скакалку за30 сек., уметь выполнить пресс на время	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя, с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
102 24)	ТБ. Эстафеты с элемента ми метания, прыжков.				Малые мячи, фишки	Знать, правила эстафет	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> знать правила эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях



Пояснительная записка

8-9 класс ФГОС

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

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

При составлении данной рабочей программы

были учтены требования официальных нормативных документов:

- Закона «Об образовании» (в редакции Федеральных законов от 05.03.2004 г. № 9-ФЗ);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г.№751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 № 1322 (ред.от 30.08.2010г.);
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

- **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.
- **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 8-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 8-9 классах из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

3. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

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

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

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

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

владение умениями:

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

Метапредметные результаты

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

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

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

для **5-9** КЛАССОВ

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30	14			15
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32		9		14 9
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		23		
5	Национальные игры	6	2	2	2	2
	Всего часов:	102	25	25	27	25

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 8-9 классах

Кол-во час.	Дата		Содержание (раздел программы, тема урока)	Виды учебной деятельности	Универсальные учебные действия (УУД)	Виды контроля
	План	Факт				
25			Четверть 1: Легкая атлетика + кроссовая подготовка.			
1			Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места. Высокий старт (15-20м.), Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять высокий старт, прыжок с места. Знать инструктаж по технике безопасности.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в коллективе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику ходьбы , бега, прыжков с места.	Текущий
2			Прыжок в длину с места. Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок с места, высокий старт.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину с места и высокого старта	текущий
3			ОРУ. Прыжок в длину с места. Высокий старт (15-20м.), стартовый разгон, финиширование Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок с места, высокий старт, стартовый разгон, финиширование	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину с места , высокого старта, финиширования	Контрольный - прыжок в длину с места на результат
4			Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Уметь выполнять финиширование, бегать с максимальной скоростью,	Коммуникат-е УУД: уметь находить общий язык со сверстниками в эстафетном беге. <i>Регулятивные</i>	текущий

	Развитие скоростных качеств.	передавать эстафетную палочку.	<i>УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	
5	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3+10м. Развитие координации.	Уметь выполнять челночный бег.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику челночного бега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	Контрольный- челночный бег
6	Бег на результат 30 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью 30 метров.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	Контрольный - бег 30 метров на результат
7	Бег на результат 60 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью 60 метров.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	Контрольный - бег 60 метров на результат
8	ОРУ. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега Знать терминологию прыжков в длину.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину.	текущий
9	ОРУ. Обучение подбора разбега, приземление. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	Уметь прыгать в длину с разбега.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подбора разбега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	текущий

	качеств.			
10	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега,	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	Контрольный- техника выполнения прыжков в длину с разбега
11	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ в движение. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч в вертикальную и горизонтальную цель.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику метания мяча в цель. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности .	текущий
12	Метание мяча на дальность. ОРУ в движение. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику метания мяча в цель. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности .	текущий
13	Метание мяча на дальность. ОРУ в движение. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в равномерном темпе 400-600 м, развитие выносливости.	Уметь метать мяч на дальность	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику метания мяча в цель. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности .	Контрольный- метание мяча на дальность
14	Бег в равномерном темпе 600-800 м., развитие выносливости. Спец. Беговые упр-я	Уметь бегать на дистанцию 600-800 метров.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику длительного бега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности .	текущий
15	Спец. упр-я. Бег в равномерном темпе 1000	Уметь бегать на дистанцию 1000	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику	Контрольный- бег 1000 м. на

	метров . развитие выносливости.	метров (на результат).	длительного бега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности .	результат.
16,17	Бег в равномерном темпе 3-5 мин.	Уметь бегать на длинные дистанции	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику длительного бега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности .	текущий
18,19	Бег в равномерном темпе до 5-7 мин.	Уметь бегать на длинные дистанции	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику длительного бега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности .	текущий
20,21	Бег в равномерном темпе до 10 мин.(м), до 8 мин.(д)	Уметь бегать на длинные дистанции	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику длительного бега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности .	текущий
22,23	Кроссовый бег	Уметь бегать на длинные дистанции	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику кроссового бега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности .	текущий
24	Кросс	Уметь бегать на длинные дистанции	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику кроссового бега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности .	Контрольный- Кросс

25	Четверть 2: Гимнастика с основами акробатики			
1	Т. Б. на уроках гимнастики. История гимнастики. Основные строевые упражнения.	Знать виды гимнастики: основная, спортивная, художественная, аэробика, спортивная акробатика.	<i>Регулятивные УУД:</i> постановка цели, планирование, прогнозирование результатов.	текущий
2	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силы	Уметь выполнять строевые упражнения и технические элементы.	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками	текущий
3	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в ходьбе. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения и технические элементы.	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками	текущий
4,5	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей.	Уметь подтягиваться в висе и в висе лёжа. Выполнять тех. элементы, строевые упражнения.	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре. <i>Познавательные УУД:</i> Уметь формировать цель в обучении подтягиваниям	текущий
6	Перестроение разведением и слиянием ОРУ в парах с набивными мячами. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.	Уметь подтягиваться в висе. Выполнять тех. элементы	<i>Познават-е:</i> описать технику ОРУ, составить комбинацию из изученных упражнений.	Контрольный- подтягивание в висе, в висе лёжа (Д).

	Смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей			
7	Перестроение разведением и слиянием ОРУ с гимнастическими палками. Поднимание прямых ног в висе . Развитие силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы .	Р: уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	текущий
8,9,10	ОРУ на месте. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Развитие ловкости и силовых способностей.	Уметь выполнять разученные элементы	<i>Коммуник-е:</i> уметь страховать и помогать партнеру. <i>Познават-е:</i> самостоятельно осваивать изучаемый элемент.	текущий
11	ОРУ на месте. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Развитие ловкости и силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	<i>Личност-е:</i> формирование упорства в достижении цели <i>Познават-е:</i> самостоятельно осваивать изучаемый элемент.	Контрольный - акробатическая комбинация
12,13	ОРУ с гимнаст-й скамейкой. Лазание скамейке	Уметь выполнять разученные элементы	<i>Личност-е:</i> формирование упорства в достижении цели <i>Познават-е:</i> самостоятельно осваивать изучаемый элемент.	текущий
14	ОРУ с гимн. стенкой. Лазанье по скамейке	Уметь выполнять разученные элементы	<i>Личност-е:</i> формирование упорства в достижении цели <i>Познават-е:</i> самостоятельно осваивать изучаемый элемент.	Контрольный-техника лазания по канату
15	ОРУ на месте. Перетягивание каната. Упр-я для развития силы.	Уметь выполнять разученные элементы	<i>Коммуник-е:</i> уметь решать задачи коллективом. <i>Личност-е:</i> проявлять терпение и инициативу при	текущий

			освоении тех. элементов.	
16,17	Строевой шаг, повороты на месте. ОРУ в движении. Полоса препятствий .	Уметь использовать разученные элементы	<i>Регулят-е:</i> уметь планировать, прогнозировать, определять и корректировать ошибки. <i>Коммуник-е:</i> уметь решать поставленные задачи коллективом. <i>Личност-е:</i> мотивировать сор.деят-ть	текущий
18	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.	Уметь использовать разученные элементы	<i>Регулят-е:</i> уметь планировать, прогнозировать, определять и корректировать ошибки. <i>Коммуник-е:</i> уметь решать поставленные задачи коллективом. <i>Личност-е:</i> мотивировать сор.деят-ть	текущий
19,20	ОРУ в движении. Упр-я для развития осанки.	Уметь выполнять разученные элементы	<i>Познават-е:</i> самостоятельно осваивать изучаемый элемент.	текущий
21	ОРУ на месте. Вскок в упор присев .Соскок прогнувшись.	Уметь выполнять опорный прыжок (козел в ширину, высота 80 – 100 см)	<i>Регулят-е:</i> уметь выявлять и корректировать простейшие ошибки	текущий
22,23	ОРУ на месте. Опорный прыжок. Нац. игры	Уметь выполнять опорный прыжок (козел в ширину, высота 80 – 100 см)	К: уметь страховать и помогать партнеру. Л: формирование упорства в достижении цели	текущий
24-25	ОРУ на месте. Опорный прыжок. Национальные игры.	Уметь выполнять опорный прыжок (козел в ширину, высота 80 – 100 см)	Л: формирование упорства в достижении цели.	Контрольный – техника выполнения опорного прыжка (козел в ширину)

27 часа		3 четверть: Баскетбол (18 ч.) + волейбол (7ч.)+ нац.игры(2)		
1	ОРУ. Терминология баскетбола. Стойка и передвижение игрока.	Уметь выполнять стойки и передвижение в стойке.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминологии в баскетболе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений,	текущий
2	ОРУ. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Остановка прыжком.	Знать стойку игрока. Уметь выполнять ведение мяча	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	текущий
3	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком.	Уметь выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	текущий
4	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении правой, левой рукой.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	текущий
5	ОРУ. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с заданием (вокруг ног, «восьмерка», раскачка мяча) Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Уметь выполнять ведение мяча с заданием, передачу мяча двумя руками от груди.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений, передач, ведения мяча <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	текущий
6	ОРУ. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с заданием (вокруг ног,	Уметь выполнять ведение мяча с заданием, передачу	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в тройках. <i>Регулятивные УУД:</i>	текущий

	«восьмерка», раскачка мяча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	и ловлю мяча в тройках.	определять и устранять типичные ошибки.	
7	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «10 передач» (без ведения). Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения. <i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу.	текущий
8	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств.	Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы с места.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику броска.	текущий
9	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. <i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять инициативу.	текущий
10	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять бросок мяча двумя снизу в движение.	Регулятивные УУД: определять и давать оценку своему двигательному действию. Уметь устранять типичные ошибки.	Контрольный- техника ведения мяча

11	ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. <i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять инициативу.	текущий
12	ОРУ. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Быстрый прорыв 1*1 через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	Уметь сочетать приёмы ведения, остановки, броска.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока.	текущий
13	ОРУ. Выравнивание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок)	Уметь вырывать и выбивать мяч.	<i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в игре. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику выбивания и вырывания мяча. <i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять инициативу.	Контрольный техника выполнения броска одной рукой от плеча с места
14	ОРУ. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия в игре	<i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом. <i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять инициативу.	текущий
15	Волейбол: История волейбола, терминология. Техника безопасности. Стойка и передвижение игрока.	Знать историю волейбола.	<i>Познавательные УУД:</i> знание терминов. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила ТБ. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику перемещений.	текущий
16	ОРУ. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя	Уметь выполнять передачу мяча двумя руками сверху. Знать	<i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя	текущий

	руками сверху над собой, в стену.	стойки игрока.	типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в паре.	
17	ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	Уметь правильно выполнять технические действия	<i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать технику игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.	текущий
18	ОРУ. Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху.	Уметь выполнять передачи двумя руками сверху	<i>Личностные УУД:</i> уметь терпеливо осваивать технические элементы <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	Контрольный – техника выполнения верхних передач
19	ОРУ. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол	Уметь правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками снизу.	<i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.	текущий
20	ОРУ. Приём мяча снизу двумя руками ,передача сверху в парах. Нижняя прямая подача. Игра в мини-волейбол	Уметь правильно выбирать место и стойку для передачи двумя руками снизу.	<i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> умение взаимодействовать со сверстниками в учебном процессе	текущий

21	ОРУ. Приём мяча двумя руками снизу, передача сверху через сетку. Нижняя прямая подача с 6 м. от сетки. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	<i>Регулятивные УУД:</i> самостоятельно изучение приёмов, выявляя и устраняя типичные ошибки. <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь моделировать и организовывать групповые действия с мячом.	текущий
22	ОРУ. Нижняя прямая подача с 6 м. от сетки. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	<i>Личностные УУД:</i> уметь терпеливо осваивать технические элементы <i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	Контрольный – техника выполнения нижней прямой подачи.
23	ОРУ. Нападающий удар после подбрасывания мяча, после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра	Уметь выполнять нападающий удар. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	<i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками. <i>Познавательные УУД:</i> уметь организовать самостоятельные занятия	текущий
24	ОРУ. Нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	<i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки	текущий
25	ОРУ. Нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы. Играть в волейбол по упрощенным правилам.	<i>Личностные УУД:</i> уметь проявлять терпение и личную инициативу. <i>Регулятивные УУД:</i> определять и исправлять собственные ошибки	Контрольный - техника выполнения нападающего удара.
26	ОРУ. Национальные игры. Волейбол.	Знать правила национальных игр. Уметь правильно	<i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать правила и технику игровых приёмов и действий,	текущий

		выполнять технические действия	осваивать их самостоятельно. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.	
27	ОРУ. Национальные игры . Волейбол.	Знать правила национальных игр. Уметь правильно выполнять технические действия	<i>Познавательные УУД:</i> уметь описывать правила игровых приёмов и действий. <i>Коммуникативные УУД:</i> взаимодействие со сверстниками в процессе обучения.	текущий
4 четверть – 25 час				
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (15-20м.), Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять высокий старт. Знать инструктаж по технике безопасности.	<i>Познавательные УУД:</i> осваивать универсальные основные понятия и термины <i>Коммуникативные УУД:</i> уметь работать в коллективе. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику ходьбы , бега, высокого старта.	текущий
2,3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м (2,3 повтора)	Уметь выполнять высокий старт. бегать с максимальной скоростью 30 метров.	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	Текущий Контрольный-бег 30м.
4,5	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м (2,3 повтора)	Уметь выполнять высокий старт. бегать с максимальной скоростью 60 метров	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	Текущий Контрольный-бег 60м.
6-7	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять финиширование, бегать с максимальной скоростью, передавать эстафетную палочку.	<i>Коммуникат-е УУД:</i> уметь находить общий язык со сверстниками в эстафетном беге. <i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику передачи эстафетной палочки.	текущий

			<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	
8-9	Спец. упр-я. Бег в равномерном темпе 400-600 м, развитие выносливости.	Знать технику длительного бега. Уметь бегать на дистанцию 400-600 метров.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику длительного бега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности .	текущий
10	Спец. упр-я. Бег в равномерном темпе 600-800 м, развитие выносливости.	Уметь бегать на дистанцию 600-800 метров.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику длительного бега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности .	текущий
11	Спец. упр-я. Бег 1000м. на результат.	Уметь бегать на дистанцию 1000 метров.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику длительного бега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности .	Контрольный – бег 1000м.
12-13	Спец. упр-я. Бег в равномерном темпе 3-5 мин	Уметь бегать на длинную дистанцию.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику длительного бега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности .	текущий
14-15	Спец. упр-я. Бег в равномерном темпе 5 – 7 мин	Уметь бегать на длинную дистанцию	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику длительного бега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности .	текущий
16	Спец. упр-я. Бег в равномерном темпе до 10 мин(м), 8 мин. (д)	Уметь бегать на длинную дистанцию	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику длительного бега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности .	текущий
17	Спец. упр-я . Кроссовый бег.	Знать понятие «кроссовый бег».	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику длительного бега.	Текущий, контрольный

		Уметь бегать на длинную дистанцию	<i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности .	
18	Спец. упр-я. Челночный бег3+10 м.	Знать понятие «челночный бег». Уметь бегать на длинную дистанцию	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику челночного бега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	контрольный
19	ОРУ. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега Знать терминологию прыжков в длину	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов. <i>Познавательные УУД:</i> осваивать терминологию прыжков в длину.	текущий
20	ОРУ. Обучение подбора разбега, приземление. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику подбора разбега. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	Текущий.
21	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега	<i>Регулятивные УУД:</i> определять и устранять типичные ошибки.	контрольный
22	ОРУ. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Нац. игры.	Уметь выполнять прыжок с места, метать мяч на дальность. Знать правила нац.игр.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка с места, метания мяча. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	текущий

23	ОРУ. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Развитие скоросто-силовых качеств.. Нац. игры.	Уметь выполнять прыжок с места, метать мяч на дальность. Знать правила нац.игр.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику прыжка с места, метания мяча. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	Контрольный – прыжок в длину с места
24-25	ОРУ. Метание мяча на дальность. Развитие скоросто-силовых качеств. Нац. игры.	Уметь метать мяч на дальность.	<i>Регулятивные УУД:</i> осваивать технику метания мяча. <i>Личностные УУД:</i> соблюдать дисциплину и правила техники безопасности	Контрольный – метание мяча на дальность.
. ИТОГО - 102ч				