

Государственное казенное общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Чapaевск

СОГЛАСОВАНО

на заседании МО № 1
от 30.08.17
председатель МО Л.О.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора № 236/3 о/д
от 31 августа 2017 года
Н.А. Калабекова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

5-9 КЛАСС

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Учитель: Ильин Д.В., высшая квалификационная категория

1. Пояснительная записка

Рабочая адаптивная образовательная программа разработана на основании:

- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (с изменениями на 23 июня 2015 года)
- Приказ Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Федеральный базисный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации №1312 от 9.03.2004г;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №69 от 31.01.2012г. «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №74 от 1.02.2012г. «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные программы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004г.№1312
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Самарской области от 04.04.2005г. №55-од;
- Постановления Правительства РФ от 12.марта 1997г.№288 «Об утверждении типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» в ред. Постановлений Правительства РФ от 10.03.2000 №212, от 23.12.2002 №919, от 01.02.2005 №49, от 18.08.2008 № 617, от 10.03.2009 №216);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010г.№189;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. СанПиН 2.4.3259-15 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 09 февраля 2015 г. N 8;
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).

Цели и задачи программы

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы:

-Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Цель обучения — 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.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Характеристика 5-9 класса.

Рабочая программа составлена с учетом индивидуальных особенностей обучающихся 5-а класса и специфики классного коллектива.

В 5-А классе обучаются 10 человек, из них 5 мальчиков и 5 девочек. Семь человек обучаются по программе для обучающихся с задержкой психического развития, а три человека по программе для обучающихся с умственной отсталостью.

Отношения между одноклассниками характеризуются как вполне благополучные. Отдельных группировок со своими правилами и нормами поведения не наблюдается. Есть учащиеся, которые претендуют на лидерство, хотя по своей сути таковыми не являются. К таким вполне можно отнести Х.А. и М.В.. Отвергаемых и изолированных учащихся нет. Возможно, М.А., Т.С., иногда остаются непонятыми своими одноклассниками, но это не носит характера «опасной ситуации». Учащиеся понимают и принимают статус «ученика» и «учителя». Взаимоотношения с педагогами строятся на взаимном доверии и уважении. С учителями-предметниками – доброжелательно-деловые. Учащиеся не всегда самокритичны в отношении своей деятельности и поведения. У некоторых наблюдается завышенная самооценка (М.В.). Взаимоотношения между мальчиками и девочками носят ситуативный характер. Не всегда наблюдается и сплоченность учащихся в коллективной деятельности. Тем не менее, в классе есть актив, который приходит на помощь всегда: Х.А, М.В, Г.Л.. Отношения между членами коллектива устанавливаются при непосредственном контакте, взаимодействии, общении и не зависят от ценностей групповой деятельности. Имеют место быть проявления взаимовыручки и взаимопомощи между учащимися.

5а класс физически подготовлен. Высокую физическую подготовленность имеют 2 ученика, у них хорошо развита координация движений, гибкость, быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества. Среднюю 6 учащихся и 2 низкую. Нагрузка этим детям подбирается индивидуально, пробелов как, таковых, не имеют. Самостоятельно работать на уроке не могут, нужен постоянный контроль учителя. Для повышения уровня учебной работы и результативности возникает необходимость проводить индивидуальные беседы.

. В связи с особенностями детей на уроке преобладают разные формы работы и виды деятельности.

Формы работы на уроках физической культуры:

- Фронтальное.
- Индивидуальное.
- Групповое.

Виды деятельности на уроке:

- Беговая разминка.
- Беговые упражнения.
- Техника высокого старта.
- Техника бега по дистанции.
- Подвижные игры.

Учитывая особенности детей, очень важно на каждом уроке для продуктивности использовать эмоциональные методы стимулирования:

- Поощрение.
- Ситуация успеха.
- Стимулирующая оценка.

В 6а классе 7 человек: 5 мальчиков и 2 девочки. В 2017-2018 учебном году в класс пришел новенький мальчик Д.А. А.склонен к нарушениям режимных моментов и дисциплины. Нарушения в поведении влияет не только на школьную успеваемость, но и на его взаимоотношения с одноклассниками. Часто является источником постоянных конфликтов. В основном в классе преобладает хорошее настроение, позитивное отношение к учёбе. В коллективе идёт процесс развития взаимопомощи, организованности, самостоятельности. Ребята ценят познавательную активность, дружелюбие. В классе несколько сильных личностей - это, И. К.и К. О. Нередко чувствуется, что среди них идёт негласная борьба за лидерство.. Классный коллектив по большей части уже сформировался

У большинства учащихся средний уровни учебной мотивации.

В 6 классе обучаются дети одного уровня физической подготовленности. Они быстро и правильно выполняют физические упражнения и усваивают новый материал. У них хорошо развита координация движений, гибкость, быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества. Но есть ученик, который не внимателен. На уроках отвлекается сам и отвлекает одноклассников. Для повышения уровня учебной работы и результативности возникает необходимость проводить с ним индивидуальные беседы.

В связи с особенностями детей на уроке преобладают разные формы работы и виды деятельности.

Формы работы на уроках физической культуры:

- Фронтальное.
- Индивидуальное.
- Групповое.

Виды деятельности на уроке:

- Беговая разминка.
- Беговые упражнения.
- Техника высокого старта.
- Техника бега по дистанции.
- Подвижные игры.

Учитывая особенности детей, очень важно на каждом уроке для продуктивности использовать эмоциональные методы стимулирования:

- Поощрение.
- Ситуация успеха.
- Стимулирующая оценка.

В 7а классе 4 человека (4 мальчика). В 2017-2018 учебном году класс был сформирован. Дети постепенно привыкают чувствовать себя единым коллективом с общими интересами. В основном в классе преобладает хорошее настроение, позитивное отношение к учёбе. С педагогом сложились доверительные дружеские отношения. Что касается поведения детей, то можно сказать, что доброжелательности, отзывчивости, чуткости у них больше, чем агрессивности, эгоизма, грубости. У ребят пока недостаточно развито чувство ответственности за свои поступки и поступки своих товарищей. Бывают в классе и ссоры, но они быстро забываются, и дети вновь общаются друг с другом. В коллективе идёт процесс развития взаимопомощи, организованности, самостоятельности. В классе несколько сильных личностей (3 ученика). Нередко чувствуется, что среди них идёт негласная борьба за лидерство. Интересы в классе самые разнообразные. Большой интерес проявляют к спортивным занятиям. На уроках некоторые ребята активные, обладают средней работоспособностью, сообразительностью. В 7 классе обучаются дети одного уровня физической подготовленности. Они быстро и правильно выполняют физические упражнения и усваивают новый материал. У них хорошо развита координация движений, гибкость, быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества. Могут работать самостоятельно, двое из них ответственные. На них можно положиться.

Учащиеся этого класса входят в состав сборной школы-интерната по различным игровым видам спорта.

В связи с особенностями детей на уроке преобладают разные формы работы и виды деятельности.

Формы работы на уроках физической культуры:

- Фронтальное.
- Индивидуальное.
- Групповое.

Виды деятельности на уроке:

- Беговая разминка.
- Беговые упражнения.
- Техника высокого старта.
- Техника бега по дистанции.
- Подвижные игры.

Учитывая особенности детей, очень важно на каждом уроке для продуктивности использовать эмоциональные методы стимулирования:

- Поощрение.
- Ситуация успеха.
- Стимулирующая оценка.

В 8а классе обучается 12 человек. Из них 5 девочек и 7 мальчиков.

Как такового коллектива в классе нет, но дети между собой общаются. Лидера нет, каждый сам за себя.

10 человек физически подготовлены, хорошо развиты физические качества, такие как скоростно-силовые, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, координация движений. Эти дети участвуют постоянно в различных соревнованиях.

Два ученика на уроке пассивны, проявляют заторможенность, апатию, безразличие к занятиям. Объясняется это тем, что девочки соматически ослаблены. По состоянию здоровья, эти дети много пропускают, нагрузка им подбирается индивидуально, дифференцировано. Для повышения уровня учебной работы и результативности возникает необходимость проводить индивидуальные беседы.

Учитывая особенности детей очень важно на каждом уроке для продуктивности использовать эмоциональные методы стимулирования:

- Поощрение.
- Ситуация успеха.
- Стимулирующая оценка.

В связи с особенностями детей на уроке преобладают разные формы работы и виды деятельности.

Формы работы на уроках физической культуры:

- Фронтальное.
- Индивидуальное.
- Групповое.

Виды деятельности на уроке:

- Беговая разминка.
- Беговые упражнения.
- Техника высокого старта.
- Техника бега по дистанции.
- Подвижные игры.

В 9 а классе обучается 11 человек. Из них две девочки и 9 мальчиков. Классный коллектив не сплоченный.

У учащихся П.Ю., С.А., Б.А. А. Н. завышена самооценка. Учащиеся не всегда самокритичны в отношении своей деятельности и поведения.

Другие обучающиеся замкнуты: не высказывают своего мнения, не отвечают на уроке, боясь ответить неправильно.

Для улучшения межличностных отношений на уроках использую различные индивидуальные и групповые формы работы. Как показывает практика, наиболее эффективными являются диалоговые формы, а также игровые, коммуникативные тренинги. На уроке создается ситуация успеха, атмосфера доверия, дружеского расположения, что дает возможность раскрыться внутреннему миру ребёнка, тем самым вовлечь его в учебный процесс.

Школьная мотивация учащихся данного класса резко снижена.

Причины спада школьной мотивации самые разнообразные: У одной группы учащихся - умственное развитие ученика, его понимания цели пребывания в школе, у другой - неровные отношения между одноклассниками..

В формировании мотивов учения значительную роль играют словесные подкрепления, оценки, характеризующие учебную деятельность ученика.

Практически у всего класса сформированность учебной мотивации на низком уровне.

Физическая развитие класса на среднем уровне. Хорошо развиты физические качества у 9 учащихся (координация движений, быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества. гибкость, выносливость). Соматически ослаблены два ученика.

Учитывая особенности детей очень важно на каждом уроке для продуктивности использовать эмоциональные методы стимулирования:

- Поощрение.
- Ситуация успеха.
- Стимулирующая оценка.

В связи с особенностями детей на уроке преобладают разные формы работы и виды деятельности.

Формы работы на уроках физической культуры:

- Фронтальное.
- Индивидуальное.
- Групповое.

Виды деятельности на уроке:

- Беговая разминка.
- Беговые упражнения.
- Техника высокого старта.
- Техника бега по дистанции.
- Подвижные игры.

Формы работы на уроках физической культуры

- Фронтальное.
- Индивидуальное.
- Групповое.

Виды деятельности на уроке

- Беговая разминка.
- Беговые упражнения.
- Техника высокого старта.
- Техника бега по дистанции.
- Подвижные игры.

Используемые технологии

- 1. Технология дифференцированного физкультурного образования.
- 2. Информационно-коммуникативные технологии.
- 3. Здоровьесберегающие технологии
- 4. Игровые технологии
- 5. Технология личностно-ориентированного образования.

2. Общая характеристика учебного предмета, курса.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

Согласно базисному(образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Программа разработана на основе авторской программы В.И. Лях физическая культура 5-9 классы, предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2012).

Общее число часов за 5 лет обучения составляет 510 часов: в 5-9 классе по 102 часа. Все разделы и темы сохранены.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.

В соответствии с ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий».

По окончании 5 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая

культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. **Это:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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.

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма

По окончании 6 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности:

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

По окончании 7 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирования 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 ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

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 создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе:

Предметные результаты

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта.

По окончании 8 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирования 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;
- формирования 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;

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

Предметные результаты

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб,
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

По окончании 9 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Формирования 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;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

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

- 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;
- умения определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логичное рассуждение и делать выводы;
 - умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
 - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции);
 - формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении сохранения индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических знаний физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб; определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

5. Содержание учебного предмета, курса.

1.Знания о физической культуре

5 класс – 3 ч.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.

Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

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

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

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока).

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования. **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

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

3. Физическое совершенствование.(99 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (30 ч).

История лёгкой атлетики. **Беговые упражнения:** *Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. *Овладение техникой длительного бега:* Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. **Прыжковые упражнения:** прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»; *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.* **Метание малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Кроссовая подготовка (15 ч).

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры (30 ч).

Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Ведение** мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения). Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге). Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. **Волейбол.** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

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

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощенным правилам мини- волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (6:0) без изменений позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика (24 ч)

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений Освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

Освоение опорных прыжков.

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

Освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. **Лазанье** по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Техника лазанье спиной по гимнастической стенке. Лазание по канату. Техника лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

6 класс

1.Знания о физической культуре (3 ч).

История физической культуры.

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

Физическая культура (основные понятия).

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

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока).

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

3.Физическое совершенствование (99 ч).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (30 ч).

История лёгкой атлетики. **Беговые упражнения:** *Овладение техникой спринтерского бега:* Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7- 9 шагов разбега. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. **Метание.** Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 5-6 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м) с расстояния 8-10 м.

Кроссовая подготовка (15 ч).

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1200м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры (30 ч).

Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Ведение** мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения). Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге). Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча. Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. **Волейбол.** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) Развитие координационных способностей. Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения Позиционное нападение (6:0) без изменений позиций игроков Совершенствование в освоенных элементах игры. Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика (24 ч)

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений Освоение строевых упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Освоение опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см)

Освоение акробатических упражнений.

Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью.

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Техника лазанье спиной по гимнастической стенке. Лазание по канату. Техника лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

7 класс

1.Знания о физической культуре (3 ч).

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

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

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

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

3.Физическое совершенствование (99 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (30 ч).

История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. **Беговые упражнения:**

Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м.

Совершенствование- бег на результат 60м

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Процесс совершенствования прыжков в высоту

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность отскока от стены с места с шага, с двух шагов, с трёх шагов.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.

Кроссовая подготовка (15 ч).

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1500м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры (30 ч).

Футбол. История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановки. Правила техники безопасности. Дальнейшее закрепление техники. Стойки игрока. **Перемещения** в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **Ведение** мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Продолжение овладения техникой ударов по воротам. **Удары** по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **Тактика свободного нападения.** Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Баскетбол. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

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

Освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге) и с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Игра по правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощённым правилам мини- волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение с изменением позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика (24 ч)

История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на н\ж.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см)

Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно -ориентированная физическая подготовка.

Техника преодоления препятствий прыжковым бегом. Техника кроссового бега. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.

Общefизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности.

5-7 классы. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков).

Общefизическая подготовка.

8 класс

1.Знания о физической культуре (3 ч).

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж его роль и значение в укреплении здоровья человека.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока).

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

3. Физическое совершенствование (99 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (30 ч).

Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.

Совершенствование- бег на результат 60-100 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11- 13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м) с расстояния девушки 12-14 м, юноши – до 16 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.

Кроссовая подготовка (15 ч).

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 2000 м круговая тренировка. Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры (30 ч).

Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

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

Освоение ловли и передачи мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Игра по упрощенным правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика (24 ч)

Освоение строевых упражнений.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями (3- 5кг), тренажёрами, эспандерами, девочки — с обручами, большим мячом, палками, тренажёрами

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём за авесом вне. Девочки: из упора на н/ж опускание вперёд в вис присев; из виса присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на н/ж; сед боком на н/ж, соскок.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см)

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90⁰ (конь в ширину, высота 110 см)

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазанье по канату. Шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание.

Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно- ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

9 класс

1.Знания о физической культуре (3 ч).

История физической культуры

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

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока).

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

3. Физическое совершенствование (99 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (30 ч).

Овладение техникой спринтерского бега. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Совершенствование бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1) с расстояния юн. - до 18 м. дев. — до 12-14 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.

Кроссовая подготовка (15 ч).

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 2000 м 1500 м. Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности. Минутный бег, эстафеты. Эстафетный бег.

Спортивные игры (30 ч).

Футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ударов по мячу и остановок мяча.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча

Освоение техники ведения мяча. Совершенствование техники ведения мяча

Овладение техникой ударов по воротам. Совершенствование техники ударов по воротам.

Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры

Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

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

Освоение ловли и передачи мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).

Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Игра по упрощённым правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование психофизических способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика (24 ч)

Освоение строевых упражнений.

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

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки ;равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Развитие координационных способностей

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно- ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

8-9 классы. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков).

Общефизическая подготовка.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Дата	Тема Урока	Кол-во часов	Планируемые результаты	УУД	Коррекционные задачи.
1.		<i>1 четверть</i> <i>Основы знаний</i> Инструктаж по охране труда.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие	Высокий старт Развитие ловкости.

					самостоятельности и личной ответственности.	
2-3		Легкая атлетика Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростных способностей.
4-5		Высокий старт	2	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Эстафеты Развитие быстроты, выносливости..
6-7		Финальное усилие. Эстафеты.	2	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
8		Развитие скоростных способностей.	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Метание мяча на дальность.
9-10		Развитие скоростной выносливости	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых	Развитие силовых способностей и прыгучести.

				(скоростную выносливость).	упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
11		Метание Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие выносливости.
12		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовой выносливости
13		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Преодоление препятствий
14 -15		Прыжки Развитие силовых способностей и прыгучести.	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Переменный бег
16		Прыжок в длину с	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Гладкий бег

		разбега.			Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
17		Прыжок в длину с разбега.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Кроссовая подготовка
18 -19		Длительный бег Развитие выносливости.	2	Корректировка техники бега	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
20		Развитие силовой выносливости	1	Тестирование бега на 1000 метров.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Ловля и передача мяча.
21-22		Преодоление препятствий	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие	Ведение мяча

					самостоятельности и личной ответственности.	
23 -24		Переменный бег	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Тактика свободного нападения
25		Гладкий бег	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Вырывание и выбивание мяча.
26 -27		Кроссовая подготовка	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Нападение быстрым прорывом.
28 -29		II четверть Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Взаимодействие двух игроков
30 -32		Ловля и передача мяча.	3	Уметь выполнять различные варианты	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и	Игровые задания Развитие скоростно-

				передачи мяча	сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	силовых способностей.
33-35		Ведение мяча	3	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	СУ. Основы теоретических знаний
36- 37		Бросок мяча	2		Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Одновременных двушажный ход
38-39		Тактика свободного нападения	2	Корректировка техники ведения мяча.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода
40-41		Вырывание и выбивание мяча.	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад
42 -43		Нападение быстрым прорывом.	2		Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и	Подъемы «елочкой», «полуелочкой»,

					сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	«лесенкой».
44-45		Взаимодействие двух игроков	2		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Техника торможения плугом
46-47		Игровые задания	2	Уметь применять в игре защитные действия	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью
48		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью
49		III четверть Лыжная подготовка Лыжные ходы СУ. Основы теоретических знаний	1	Фронтальный опрос	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон . Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.

					жизнедеятельности человека.	
50		Одновременных двушажный ход	1	Владение техникой выполнения попеременного двухшажного хода	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Лыжные гонки.
51		Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	1	Владение техникой выполнения одновременного бесшажного хода	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
52		Поворот махом на месте через лыжную вперед и через лыжную назад	1		Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Прием и передача мяча.
53		Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	1		Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Нижняя подача мяча.
54		Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	1	Владение техникой выполнения подъема елочкой	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Нападающий удар (н/у.).

55		Техника торможения плугом	1		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Развитие координационных способностей.
56		Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	Преодоление препятствий
57		Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1		Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Развитие выносливости.
58-60		Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.	3		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	Переменный бег
61		Подвижные игры на свежем воздухе	1		Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Кроссовая подготовка

					Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	
62		Лыжные гонки.	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	Развитие силовой выносливости
63 -64		Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Дозировка индивидуальная	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Развитие скоростных способностей.
65 -67		Прием и передача мяча.	3	Корректировка техники выполнения упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Высокий старт
68- 70		Нижняя подача мяча.	3	Корректировка техники выполнения	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному	Развитие скоростных способностей.

				упражнений Дозировка индивидуальная	правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
71 -73		Нападающий удар (н/у.).	3	Уметь демонстрировать технику.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно- силовых способностей.
74-75		Развитие координационных способностей.	2	Корректировка техники выполнения упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
76- 78		Тактика игры.	3	Корректировка техники выполнения упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических	Уметь демонстрировать финальное усилие.

					потребностей, ценностей и чувств.	
79- 80		IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег Преодоление препятствий	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
81-82		Развитие выносливости.	2	Корректировка техники бега	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
83-84		Переменный бег	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести
85-86		Кроссовая подготовка	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
87		Развитие силовой выносливости	1	Тестирование бега на 1000 метров.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию	Развитие силовых способностей и прыгучести

					взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	
88		Гладкий бег	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
89-90		Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести
91 -92		Высокий старт	2	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
93 -94		Финальное усилие. Эстафеты.	2	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести
95		Развитие скоростных способностей.	1		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию	Развитие скоростно-силовых способностей.

					взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	
96		Развитие скоростной выносливости	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
97-98		Метание Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Развитие скоростно-силовых способностей.
99		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Развитие скоростно-силовых способностей.
100		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Развитие скоростно-силовых способностей.
101-102		Прыжки	2	Уметь	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие скоростно-

		Развитие силовых способностей и прыгучести		демонстрировать технику прыжка в длину с места.	сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности .	силовых способностей.
--	--	--	--	---	--	-----------------------

Контрольно- измерительные материалы (см. приложение №2)

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.

Цели:

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

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

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Основные умения и навыки:

Знать:

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

Уметь:

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

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Дата	Тема Урока	Кол-во часов	Планируемые результаты	УУД	Коррекционные задачи.
1.		<i>I четверть</i> <i>Основы знаний</i> Инструктаж по охране труда.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Высокий старт Развитие ловкости.
2-3		<i>Легкая атлетика</i> <i>Спринтерский бег</i> Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростных способностей.
4-5		Высокий старт	2	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Эстафеты Развитие быстроты, выносливости..
6-7		Финальное усилие. Эстафеты.	2	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с	Развитие скоростно-силовых способностей.

					места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
8		Развитие скоростных способностей.	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Метание мяча на дальность.
9-10		Развитие скоростной выносливости	2	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
11		Метание Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие выносливости.
12		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовой выносливости
13		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Преодоление препятствий

				технику в целом.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
14 -15		Прыжки Развитие силовых способностей и прыгучести.	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Переменный бег
16		Прыжок в длину с разбега.	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Гладкий бег
17		Прыжок в длину с разбега.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Кроссовая подготовка
18 -19		Длительный бег Развитие выносливости.	2	Корректировка техники бега	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие	Стойки и передвижения, повороты, остановки.

					самостоятельности и личной ответственности.	
20		Развитие силовой выносливости	1	Тестирование бега на 1000 метров.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Ловля и передача мяча.
21-22		Преодоление препятствий	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Ведение мяча
23 -24		Переменный бег	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Тактика свободного нападения
25		Гладкий бег	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Вырывание и выбивание мяча.
26 -27		Кроссовая подготовка	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых	Нападение быстрым прорывом.

					упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
28 -29		II четверть Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Взаимодействие двух игроков
30 -32		Ловля и передача мяча.	3	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей.
33-35		Ведение мяча	3	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	СУ. Основы теоретических знаний
36- 37		Бросок мяча	2		Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Одновременных двушажный ход
38-39		Тактика свободного нападения	2	Корректировка техники ведения	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и	Совершенствование техники

				мяча.	сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	бесшажного одновременного хода
40-41		Вырывание и выбивание мяча.	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад
42 -43		Нападение быстрым прорывом.	2		Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».
44-45		Взаимодействие двух игроков	2		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Техника торможения плугом
46-47		Игровые задания	2	Уметь применять в игре защитные действия	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью

48		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью
49		III четверть Лыжная подготовка Лыжные ходы СУ. Основы теоретических знаний	1	Фронтальный опрос	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон . Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.
50		Одновременных душажный ход	1	Владение техникой выполнения попеременного двухшажного хода	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Лыжные гонки.
51		Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	1	Владение техникой выполнения одновременного бесшажного хода	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
52		Поворот махом на месте через лыжную вперед и через лыжную назад	1		Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе	Прием и передача мяча.

					Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	
53		Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	1		Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Нижняя подача мяча.
54		Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	1	Владение техникой выполнения подъема елочкой	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Нападающий удар (н/у.).
55		Техника торможения плугом	1		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Развитие координационных способностей.
56		Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	Преодоление препятствий
57		Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1		Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие выносливости.

					Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	
58-60		Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.	3		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	Переменный бег
61		Подвижные игры на свежем воздухе	1		Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Кроссовая подготовка
62		Лыжные гонки.	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	Развитие силовой выносливости
63 -64		Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Дозировка индивидуальная	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение	Развитие скоростных способностей.

					социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
65 -67		Прием и передача мяча.	3	Корректировка техники выполнения упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Высокий старт
68- 70		Нижняя подача мяча.	3	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Развитие скоростных способностей.
71 -73		Нападающий удар (н/у).	3	Уметь демонстрировать технику.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей.
74-75		Развитие координационных способностей.	2	Корректировка техники выполнения упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.

					результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
76- 78		Тактика игры.	3	Корректировка техники выполнения упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
79- 80		IV четверть Легкая атлетика Длительный бег Преодоление препятствий	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
81-82		Развитие выносливости.	2	Корректировка техники бега	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
83-84		Переменный бег	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие силовых способностей и прыгучести

					Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
85-86		Кроссовая подготовка	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
87		Развитие силовой выносливости	1	Тестирование бега на 1000 метров.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести
88		Гладкий бег	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
89-90		Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести
91 -92		Высокий старт	2	Уметь демонстрировать	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие скоростно-

				технику низкого старта	коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	силовых способностей.
93 -94		Финальное усилие. Эстафеты.	2	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести
95		Развитие скоростных способностей.	1		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
96		Развитие скоростной выносливости	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
97-98		Метание Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Развитие скоростно-силовых способностей.
99		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие скоростно-

				финальное усилие.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	силовых способностей.
100		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Развитие скоростно-силовых способностей.
101-102		Прыжки Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности .	Развитие скоростно-силовых способностей.

Контрольно- измерительные материалы (см. приложение №2)

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.

Цели:

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

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

Основные умения и навыки:

Знать:

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

Уметь:

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

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Дата	Тема Урока	Кол-во часов	Планируемые результаты	УУД	Коррекционные задачи.
1.		<i>1 четверть</i> <i>Основы знаний</i> Инструктаж по охране труда.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Высокий старт Развитие ловкости.
2-3		<i>Легкая атлетика</i> <i>Спринтерский бег</i> Развитие скоростных способностей.	2	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие скоростных способностей.

		Стартовый разгон			Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
4-5		Высокий старт	2	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Эстафеты Развитие быстроты, выносливости..
6-7		Финальное усилие. Эстафеты.	2	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
8		Развитие скоростных способностей.	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Метание мяча на дальность.
9-10		Развитие скоростной выносливости	2	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Развитие силовых способностей и прыгучести.

					отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
11		Метание Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие выносливости.
12		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовой выносливости
13		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Преодоление препятствий
14 -15		Прыжки Развитие силовых способностей и прыгучести.	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Переменный бег

16		Прыжок в длину с разбега.	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Гладкий бег
17		Прыжок в длину с разбега.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Кроссовая подготовка
18 -19		Длительный бег Развитие выносливости.	2	Корректировка техники бега	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
20		Развитие силовой выносливости	1	Тестирование бега на 1000 метров.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Ловля и передача мяча.
21-22		Преодоление	2	Уметь	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Ведение мяча

		препятствий		демонстрировать физические кондиции	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
23 -24		Переменный бег	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Тактика свободного нападения
25		Гладкий бег	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Вырывание и выбивание мяча.
26 -27		Кроссовая подготовка	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Нападение быстрым прорывом.
28 -29		II четверть Баскетбол	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и	Взаимодействие двух игроков

		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
30 -32		Ловля и передача мяча.	3	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей.
33-35		Ведение мяча	3	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	СУ. Основы теоретических знаний
36- 37		Бросок мяча	2		Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Одновременных двушажный ход
38-39		Тактика свободного нападения	2	Корректировка техники ведения мяча.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода

					с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
40-41		Вырывание и выбивание мяча.	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Поворот махом на месте через лыжную вперед и через лыжную назад
42 -43		Нападение быстрым прорывом.	2		Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».
44-45		Взаимодействие двух игроков	2		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Техника торможения плугом
46-47		Игровые задания	2	Уметь применять в игре защитные действия	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств,	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью

					доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
48		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью
49		III четверть Лыжная подготовка Лыжные ходы СУ. Основы теоретических знаний	1	Фронтальный опрос	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон . Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.
50		Одновременных двухшажный ход	1	Владение техникой выполнения попеременного двухшажного хода	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Лыжные гонки.
51		Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	1	Владение техникой выполнения одновременного бесшажного хода	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
52		Поворот махом на	1		Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную	Прием и передача

		месте через лыжную вперед и через лыжную назад			совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	мяча.
53		Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	1		Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Нижняя подача мяча.
54		Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	1	Владение техникой выполнения подъема елочкой	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Нападающий удар (н/у.).
55		Техника торможения плугом	1		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Развитие координационных способностей.
56		Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке	Преодоление препятствий

					Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	
57		Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1		Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Развитие выносливости.
58-60		Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.	3		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	Переменный бег
61		Подвижные игры на свежем воздухе	1		Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Кроссовая подготовка
62		Лыжные гонки.	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры,	Развитие силовой выносливости

					как способ жизнедеятельности человека.	
63 -64		Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Дозировка индивидуальная	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Развитие скоростных способностей.
65 -67		Прием и передача мяча.	3	Корректировка техники выполнения упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Высокий старт
68- 70		Нижняя подача мяча.	3	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Развитие скоростных способностей.
71 -73		Нападающий удар (н/у).	3	Уметь демонстрировать технику.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей.

					Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
74-75		Развитие координационных способностей.	2	Корректировка техники выполнения упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
76- 78		Тактика игры.	3	Корректировка техники выполнения упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
79- 80		IV четверть Легкая атлетика Длительный бег Преодоление препятствий	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
81-82		Развитие выносливости.	2	Корректировка техники бега	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие скоростно-силовых

					Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	способностей.
83-84		Переменный бег	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести
85-86		Кроссовая подготовка	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
87		Развитие силовой выносливости	1	Тестирование бега на 1000 метров.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести
88		Гладкий бег	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе.	Развитие скоростно-силовых способностей.

					Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	
89-90		Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести
91 -92		Высокий старт	2	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
93 -94		Финальное усилие. Эстафеты.	2	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести
95		Развитие скоростных способностей.	1		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
96		Развитие скоростной выносливости	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе.	Развитие скоростно-силовых способностей.

					Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	
97-98		Метание Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Развитие скоростно-силовых способностей.
99		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Развитие скоростно-силовых способностей.
100		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Развитие скоростно-силовых способностей.
101-102		Прыжки Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности .	Развитие скоростно-силовых способностей.

Контрольно- измерительные материалы (см. приложение №2)

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.

Цели:

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

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

Основные умения и навыки:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
 - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
 - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
 - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
 - психофункциональные особенности собственного организма;
 - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
 - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- Уметь:
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
 - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
 - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
 - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
 - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
 - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Дата	Тема Урока	Кол-во часов	Планируемые результаты	УУД	Коррекционные задачи.
1.		<i>I четверть</i> <i>Основы знаний</i> Инструктаж по охране труда.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Высокий старт Развитие ловкости.
2-3		<i>Легкая атлетика</i> <i>Спринтерский бег</i> Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростных способностей.
4-5		Высокий старт	2	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Эстафеты Развитие быстроты, выносливости..
6-7		Финальное усилие. Эстафеты.	2	Уметь демонстрировать	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и	Развитие скоростно-силовых

				финальное усилие в беге.	сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	способностей.
8		Развитие скоростных способностей.	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Метание мяча на дальность.
9-10		Развитие скоростной выносливости	2	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
11		Метание Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие выносливости.
12		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину	Развитие силовой выносливости

					с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
13		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Преодоление препятствий
14 -15		Прыжки Развитие силовых способностей и прыгучести.	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Переменный бег
16		Прыжок в длину с разбега.	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Гладкий бег
17		Прыжок в длину с разбега.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений.	Кроссовая подготовка

					Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
18 -19		Длительный бег Развитие выносливости.	2	Корректировка техники бега	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
20		Развитие силовой выносливости	1	Тестирование бега на 1000 метров.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Ловля и передача мяча.
21-22		Преодоление препятствий	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Ведение мяча
23 -24		Переменный бег	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Тактика свободного нападения

					отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
25		Гладкий бег	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Вырывание и выбивание мяча.
26 -27		Кроссовая подготовка	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Нападение быстрым прорывом.
28 -29		II четверть Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Взаимодействие двух игроков
30 -32		Ловля и передача мяча.	3	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной	Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей.

					ответственности.	
33-35		Ведение мяча	3	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	СУ. Основы теоретических знаний
36- 37		Бросок мяча	2		Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Одновременных двушажный ход
38-39		Тактика свободного нападения	2	Корректировка техники ведения мяча.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода
40-41		Вырывание и выбивание мяча.	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Поворот махом на месте через лыжную вперед и через лыжную назад
42 -43		Нападение быстрым	2		Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную	Подъемы «елочкой»,

		прорывом.			совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	«полуелочкой», «лесенкой».
44-45		Взаимодействие двух игроков	2		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Техника торможения плугом
46-47		Игровые задания	2	Уметь применять в игре защитные действия	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью
48		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью
49		III четверть <i>Лыжная подготовка</i>	1	Фронтальный опрос	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать	Совершенствование техники лыжных

		Лыжные ходы СУ. Основы теоретических знаний			рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон . Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	ходов, спусков, подъемов.
50		Одновременных двушажный ход	1	Владение техникой выполнения попеременного двушажного хода	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Лыжные гонки.
51		Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	1	Владение техникой выполнения одновременного бесшажного хода	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
52		Поворот махом на месте через лыжную вперед и через лыжную назад	1		Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Прием и передача мяча.
53		Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	1		Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Нижняя подача мяча.
54		Подъемы «елочкой»,	1	Владение	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и	Нападающий удар

		«полуелочкой», «лесенкой».		техникой выполнения подъема елочкой	учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	(н/у).
55		Техника торможения плугом	1		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом», спускаться со склона «змейкой» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Развитие координационных способностей.
56		Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	Преодоление препятствий
57		Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1		Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Развитие выносливости.
58-60		Совершенствование техники лыжных ходов, спусков,	3		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Переменный бег

		подъемов.			Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	
61		Подвижные игры на свежем воздухе	1		Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Кроссовая подготовка
62		Лыжные гонки.	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «получелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	Развитие силовой выносливости
63 -64		Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Дозировка индивидуальная	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Развитие скоростных способностей.
65 -67		Прием и передача мяча.	3	Корректировка техники	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую	Высокий старт

				выполнения упражнений	информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
68- 70		Нижняя подача мяча.	3	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Развитие скоростных способностей.
71 -73		Нападающий удар (н/у.).	3	Уметь демонстрировать технику.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей.
74-75		Развитие координационных способностей.	2	Корректировка техники выполнения упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.

					осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
76- 78		Тактика игры.	3	Корректировка техники выполнения упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
79- 80		IV четверть Легкая атлетика Длительный бег Преодоление препятствий	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
81-82		Развитие выносливости.	2	Корректировка техники бега	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
83-84		Переменный бег	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Развитие силовых способностей и прыгучести

					отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
85-86		Кроссовая подготовка	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
87		Развитие силовой выносливости	1	Тестирование бега на 1000 метров.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести
88		Гладкий бег	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
89-90		Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести
91 -92		Высокий старт	2	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по	Развитие скоростно-силовых способностей.

					указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	
93 -94		Финальное усилие. Эстафеты.	2	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести
95		Развитие скоростных способностей.	1		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
96		Развитие скоростной выносливости	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
97-98		Метание Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Развитие скоростно-силовых способностей.
99		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать финальное	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Развитие скоростно-силовых способностей.

				усилие.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	
100		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Развитие скоростно-силовых способностей.
101-102		Прыжки Развитие силовых способностей и прыгучести	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности .	Развитие скоростно-силовых способностей.

Контрольно- измерительные материалы (см. приложение №2)

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.

Цели:

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

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

Основные умения и навыки:

Знать:

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

Уметь:

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

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Дата	Тема Урока	Кол-во часов	Планируемые результаты	УУД	Коррекционные задачи.
1.		І четверть Основы знаний Инструктаж по охране труда.	1	Знать требования инструкций. Устный опрос	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Высокий старт Развитие ловкости.
2-3		Легкая атлетика Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростных способностей.
4-5		Высокий старт	2	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростной выносливости Финальное усилие. Эстафеты Развитие быстроты, выносливости..
6-7		Финальное усилие. Эстафеты.	2	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Развитие скоростно- силовых способностей.

					отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
8		Развитие скоростных способностей.	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Метание мяча на дальность.
9-10		Развитие скоростной выносливости	2	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести.
11		Метание Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие выносливости.
12		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовой выносливости
13		Метание мяча на	1	Уметь	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную	Преодоление

		дальность.		демонстрировать технику в целом.	совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	препятствий
14 -15		Прыжки Развитие силовых способностей и прыгучести.	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Переменный бег
16		Прыжок в длину с разбега.	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Гладкий бег
17		Прыжок в длину с разбега.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Кроссовая подготовка
18 -19		Длительный бег Развитие выносливости.	2	Корректировка техники бега	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.

					Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
20		Развитие силовой выносливости	1	Тестирование бега на 1000 метров.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Ловля и передача мяча.
21-22		Преодоление препятствий	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Ведение мяча
23 -24		Переменный бег	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Тактика свободного нападения
25		Гладкий бег	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств,	Вырывание и выбивание мяча.

					доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
26 -27		Кроссовая подготовка	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Нападение быстрым прорывом.
28 -29		II четверть Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Взаимодействие двух игроков
30 -32		Ловля и передача мяча.	3	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Игровые задания Развитие скоростно-силовых способностей.
33-35		Ведение мяча	3	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной	СУ. Основы теоретических знаний

					ответственности.	
36- 37		Бросок мяча	2		Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Одновременных двушажный ход
38-39		Тактика свободного нападения	2	Корректировка техники ведения мяча.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Совершенствование техники бесшажного одновременного хода
40-41		Вырывание и выбивание мяча.	2	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Поворот махом на месте через лыжную вперед и через лыжную назад
42 -43		Нападение быстрым прорывом.	2		Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».
44-45		Взаимодействие двух игроков	2		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.	Техника торможения плугом

					Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	
46-47		Игровые задания	2	Уметь применять в игре защитные действия	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью
48		Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью
49		III четверть <i>Лыжная подготовка</i> Лыжные ходы СУ. Основы теоретических знаний	1	Фронтальный опрос	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон . Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.
50		Одновременных душажный ход	1	Владение техникой выполнения попеременного	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.	Лыжные гонки.

				двухшажного хода	Познавательные: уметь подбирать лыжную форму и инвентарь, передвигаться на лыжах без лыжных палок ступающим и скользящим шагом Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	
51		Совершенствование техники бесшажного одновременного хода	1	Владение техникой выполнения одновременного бесшажного хода	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
52		Поворот махом на месте через лыжную вперед и через лыжную назад	1		Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Прием и передача мяча.
53		Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°	1		Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах различными ходами, обгонять на лыжной трассе Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Нижняя подача мяча.
54		Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».	1	Владение техникой выполнения подъема елочкой	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, подниматься на склон «елочкой» и «полуелочкой», спускаться со склона в основной стойке Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Нападающий удар (н/у.).
55		Техника торможения плугом	1		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, спускаться со склона и подниматься на склон, тормозить «плугом»,	Развитие координационных способностей.

					спускаться со склона «змейкой» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	
56		Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	Преодоление препятствий
57		Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1		Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Развитие выносливости.
58-60		Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.	3		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты» Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	Переменный бег
61		Подвижные игры на свежем воздухе	1		Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: спускаться со склона в низкой стойке, играть в подвижные игры «Накаты» и «Подними предмет» Личностные: Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению	Кроссовая подготовка

62		Лыжные гонки.	1		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке Личностные: Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	Развитие силовой выносливости
63 -64		Волейбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Дозировка индивидуальная	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Развитие скоростных способностей.
65 -67		Прием и передача мяча.	3	Корректировка техники выполнения упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Высокий старт
68- 70		Нижняя подача мяча.	3	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Развитие скоростных способностей.

					Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
71 -73		Нападающий удар (н/у).	3	Уметь демонстрировать технику.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей.
74-75		Развитие координационных способностей.	2	Корректировка техники выполнения упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
76- 78		Тактика игры.	3	Корректировка техники выполнения упражнений	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Уметь демонстрировать финальное усилие.
79- 80		IV четверть <i>Легкая атлетика</i>	2	Уметь демонстрировать физические	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Уметь демонстрировать

		Длительный бег Преодоление препятствий		кондиции	Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	технику прыжка в длину с места.
81-82		Развитие выносливости.	2	Корректировка техники бега	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
83-84		Переменный бег	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести
85-86		Кроссовая подготовка	2	Уметь демонстрировать физические кондиции	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
87		Развитие силовой выносливости	1	Тестирование бега на 1000 метров.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе.	Развитие силовых способностей и прыгучести

					Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	
88		Гладкий бег	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
89-90		Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести
91 -92		Высокий старт	2	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
93 -94		Финальное усилие. Эстафеты.	2	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие силовых способностей и прыгучести
95		Развитие скоростных способностей.	1		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной	Развитие скоростно-силовых способностей.

					ответственности.	
96		Развитие скоростной выносливости	1	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: бежать в равномерном темпе. Личностные: развитие самостоятельности и личной ответственности.	Развитие скоростно-силовых способностей.
97-98		Метание Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Развитие скоростно-силовых способностей.
99		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Развитие скоростно-силовых способностей.
100		Метание мяча на дальность.	1	Уметь демонстрировать технику в целом.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики» Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Развитие скоростно-силовых способностей.
101-102		Прыжки Развитие силовых способностей и	2	Уметь демонстрировать технику прыжка в	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.	Развитие скоростно-силовых способностей.

		прыгучести		длину с места.	Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности .	
--	--	------------	--	----------------	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

(6-9 класс)

Предмет	Класс	Программа	Методическое обеспечение	Учебники
Физическая культура	6	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).	<i>Каинов, А. Н.</i> Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.	А.П. Матвеев, «Физическая культура», учебник для 6-7 класса, М., Просвещение, 2012
Физическая культура	7	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).	<i>Лях, В. И.</i> Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.	А.П. Матвеев, «Физическая культура», учебник для 6-7 класса, М., Просвещение, 2012
Физическая культура	8	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).	<i>Физическое</i> воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.	А.П. Матвеев, «Физическая культура», учебник для 8-9 класса, М., Просвещение, 2013

Физическая культура	9	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).	<i>Настольная</i> книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.	А.П. Матвеев, «Физическая культура», учебник для 8-9 класса, М., Просвещение, 2013
---------------------	---	--	---	--

Контрольно- измерительные материалы (см. приложение №2)

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.

Цели:

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

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

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа

Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, и лёгко атлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и **повседневной жизни**
- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культуры и спортом в активный отдых и досуг.

Приложение №1.

Перечень учебно-методического обеспечения

№	Спортивный инвентарь, оборудование	количество
1	Мячи волейбольные	10 шт.

2	Мячи баскетбольные	15 шт.
3	Мячи набивные	10 шт.
4	Мячи футбольные	3 шт.
5	Скакалки	10 шт.
6	Лыжи на ботинках	30 пар
7	Лыжи на мягких креплениях	30 пар
8	Лыжные ботинки	30 пар
9	Маты	2 шт.
10	Гранаты	8 шт.
11	Мячи для метания	3 шт.
12	Щиты и кольца баскетбольные	2 шт.
13	Стенка гимнастическая	6 пролётов
14	Гантели - 0,3 и 0,5 кг	6 шт.
15	Волейбольная сетка	1 шт.
16	Рулетка измерительная	1 шт.

ПЕРЕЧЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПРАКТИЧЕСКИХ, КОНТРОЛЬНЫХ И ДРУГИХ ВИДОВ РАБОТ

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень					
				Мальчики			Д,евочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и
			6	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	ниже
			7	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			8	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	5,0
			9	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	5	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и
			6	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	ниже
			7	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,8
			8	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,7
			9	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,6
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	5	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и
			6	145	165-180	200	135	155-175	выше
			7	150	170-190	205	140	160-180	190
			8	160	180-195	210	145	160-180	200

			9	175	190-205	220	155	165-185	200 205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	5 6 7 8 9	900 и менее 950 1000 1050 1100	1000-1100 1100-1200 1150-1250 1200-1300 1250-1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и ниже 750 800 850 900	850- 1000 900- 1050 950 1100 1000 1150 1050	1100 и выше 1150 1200 1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5 6 7 8 9	2 и ниже 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки)	5 6 7 8 9	1 1 1 2 3	4-5 4- 6 5- 6 6- 7 7- 8	6 и выше 7 8 9 10	 4 и ниже 4 4 5 5	 10- 14 11- 15 12- 15 13- 15 12-13	 19 и выше 20 19 17 16

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности 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. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере 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.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

- знания;
- техника владения двигательными умениями и навыками;
- владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- уровень физической подготовленности учащихся.

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений,	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.		неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	
---	--	--	--

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

