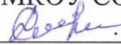




Министерство образования Ставропольского края
Отдел образования Нефтекумского городского округа
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7» с.Озек-Суат

<p>«Согласовано» Руководитель МО ФК и ОБЖ МКОУ СОШ №7  Ш. Т. Джумагулов Пр. №1 от «29» августа 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МКОУ СОШ №7  Б. А. Курбанова «30» августа 2022 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МКОУ СОШ №7  А. Ю. Аллагулиева Пр. № 147 от «30» августа 2022 г.</p>
---	--	--



Рабочая программа
по физической культуре
(ID 3485241)
Для обучающихся 5-9 классов НОО ФГОС

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5–9 классов разработана на основе ФГОС основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования в соответствии с Примерной программой по физической культуре для 5–9 классов, рабочей программы В.И. Ляха "Физическая культура».5–9 классы: М., Просвещение, 2016г. Рабочая программа рассчитана на 5 лет обучения в общем объеме 525 часа (по 3 часа в неделю).

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения–физкультурно–оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (зарядка до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции), физкультурно–массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно–спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

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

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно–силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и 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.

При составлении рабочей программы произведена корректировка авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально–технической базы учебного учреждения.

В рабочей программе тема «Лыжная подготовка» заменена на тему «Кроссовая подготовка» в соответствии с рекомендациями авторской программы, в связи с климатическими особенностями региона.

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

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Общая характеристика предмета

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

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

Место предмета в учебном плане

На изучение курса «Физическая культура» на ступени основного общего образования отводится 510 часов, в 5– 9 классах –по 102 ч. (3ч в неделю, 34 учебных недель).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно–исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

Владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9–13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9–13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10–12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

- метать малый мяч и мяч 150г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10–15 м, метать малый мяч и мяч 150г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10–12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине(мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно–оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в 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 ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно–оздоровительной и физкультурно–оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, 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 занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую 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; индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее 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.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

– способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

– умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

– умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

– умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

– умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

– способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

– способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

– умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

– способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

– способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

– способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

– умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно–двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно–половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

5–6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7–8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.9. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Распределение учебного времени прохождения
программного материала
по физической культуре (5-9 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Базовая часть	78	78	78	78	78
1.1.	Основы знаний о физической культуре	9	9	9	9	9
1.2.	Подвижные игры	В процессе уроков				
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	14	14	14	14	14
1.4.	Легкоатлетические упражнения	23	23	23	23	23
1.5.	Кроссовая подготовка	12	12	12	12	12
1.6.	Спортивные игры	20	20	20	20	20
2.	Вариативная часть	24	24	24	24	24
2.1.	Спортивные игры	24	24	24	24	24
	Итого	102	102	102	102	102

Календарно-тематическое планирование – 5 класс

№ урока	Темы уроков	УУД	Дата урока	Домашнее задание
1 четверть. Лёгкая атлетика – 14 часов. Кроссовая подготовка – 6 часов. Спортивные игры (футбол) - 4 часа. Основы знаний - 3 часа.				
1.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по Т.Б.	<p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.</p>	01.09.23	Инструктаж по Т.Б.
2.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по лёгкой атлетике.		04.09	Повторить конспект.
3.	Разновидности бега. Беговые упражнения.		06.09	Беговые упражнения.
4.	Бег с ускорением 30 – 40м.		08.09	Бег с ускорением.
5.	Высокий старт.		11.09	Равномерный бег.
6.	Входная контрольная работа.		13.09	Челночный бег.
7.	Челночный бег.		15.09	Скоростной бег.
8.	Бег 30 м на результат.		18.09	Прыжки в длину с места.
9.	Прыжки в длину с места.		20.09	Прыжки со скакалкой.
10.	Прыжки в длину с места на результат.		22.09	Поднимание туловища.
11.	Эстафетный бег. Встречная эстафета.		25.09	Тройной прыжок.
12.	Бег с преодолением препятствий.		27.09	Многоскоки.
13.	Метание мяча с места.		29.09	Наклоны туловища.

Кроссовая подготовка – 6 часов.

14.	Бег в чередовании с ходьбой.	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.</p>	02.10	Беговые упражнения.
15.	Бег в чередовании с ходьбой.		04.10	Равномерный бег.
16.	Бег в равномерном темпе до 5 мин.		06.10	Бег в среднем темпе 3 мин.
17.	Бег в равномерном темпе до 6 мин.		09.10	Бег в среднем темпе 4 мин.
18.	Бег в равномерном темпе 1000м.		11.10	Бег в среднем темпе 5 мин.
19.	Контрольная работа №1 по теме: «Лёгкая атлетика».		13.10	Прыжки со скакалкой.
20.	Кроссовый бег до 1 км.	16.10	Многоскоки.	

		Личностные: ориентация в системе моральных норм и ценностей, готовность и способность к их выполнению		
Спортивные игры (футбол) - 4 часа.				
21	Футбол. Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча по прямой. Удар по неподвижному мячу с места.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: умение самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности. Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта. Личностные: учебно-познавательный интерес к занятиям футболом.	18.10	Инструктаж по Т.Б.
22	Удар по катящемуся мячу. Удары по воротам.		20.10	Имитация техники удара.
23	Передачи мяча в парах, тройках на месте.		23.10	Повторить правила игры.
24	Передачи мяча в движении. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.		25.10	Упражнения с мячом.
2 четверть. Спортивные игры (баскетбол) - 22 часа. Основы знаний - 2 часа.				
25.	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока. Броски и ловля мяча на месте.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении физических упражнений, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта. Личностные: мотивационная основа на занятия спортивными играми; учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.	27.10	Инструктаж по Т.Б.
26.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по баскетболу.		06.11	Повторить конспект.
27	Ловля мяча на месте и в движении.		08.11	Упражнения с мячом.
28	Ловля и передачи мяча в движении.		10.11	Отжимание в упоре лёжа.
29.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.		13.11	Подтягивание в висе.
30	Ведение мяча по прямой шагом и бегом.		15.11	Поднимание туловища.
31.	Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Эстафеты с ведением мяча.		17.11	Прыжки в длину с места.
32.	Ловля и передача мяча в парах.		20.11	Силовые упражнения.
33.	Ловля и передача мяча в тройках.		22.11	Упражнения на равновесие.
34.	Взаимодействие трёх игроков.		24.11	Упражнения с мячом.
35.	Передвижения, остановки, повороты с мячом.		27.11	Многоскоки.
36.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		29.11	Подтягивание в висе.
37.	Ведение мяча с изменением направления движения.		01.12	Поднимание туловища.
38	Ведение мяча с изменением скорости движе-		04.12	Прыжки в длину с места.

	ния.			
39.	Ведение мяча без сопротивления защитника.		06.12	Силовые упражнения.
40.	Броски одной и двумя руками с места.		08.12	Упражнения на равновесие.
41.	Броски одной и двумя руками в движении.		11.12	Упражнения на гибкость.
42.	Броски мяча в кольцо.		13.12	Отжимание в упоре лёжа.
43.	Контрольная работа №2 по теме: «Баскетбол».		15.12	Наклоны туловища.
44.	Вырывание и выбивание мяча.		18.12	Прыжки со скакалкой.
45.	Остановка прыжком.		20.12	Отжимание в упоре лёжа.
46.	Остановка двумя шагами.		22.12	Подтягивание в висе.
47.	Подвижные игры с элементами баскетбола.		25.12	Повторить правила игры.
48.	Учебная игра.		27.12	Упражнения с мячом.
3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 14 часов. Спортивные игры (волейбол) - 14 часов. Основы знаний - 2 часа.				
49.	Гимнастика. Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну.	<p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p> <p>Личностные: мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p>	29.12	Инструктаж по Т.Б.
50.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по гимнастике.		08.01	Повторить конспект.
51.	Строевые упражнения на месте.		10.01	Подтягивание в висе.
52.	Строевые упражнения в движении.		12.01	Упражнения на равновесие.
53.	Общеразвивающие упражнения.		15.01	Составить комплекс ОРУ.
54.	Перекаты в группировке.		17.01	Силовые упражнения.
55.	Кувырок вперёд и назад.		19.01	Упражнения на гибкость.
56.	Переворот в сторону.		22.01	Силовые упражнения.
57.	Стойка на лопатках.		24.01	Упражнения на равновесие.
58.	Лазание по гимнастической стенке.		26.01	Прыжки со скакалкой.
59.	Лазание по канату.		29.01	Поднимание туловища.
60.	Преодоление полосы препятствий.		31.01	Упражнения на гибкость.
61.	Акробатическая комбинация.		02.02	Силовые упражнения.
62.	Закрепление акробатических элементов.		05.02	Наклоны туловища.
63.	Висы и упоры.		07.02	Подтягивание в висе.
64.	Контрольная работа №3 по теме: «Гимнастика».		09.02	Отжимание в упоре лёжа.
Спортивные игры (волейбол) - 14 часов.				

65.	Волейбол. Инструктаж по Т.Б. Основные правила игры в волейбол.	<p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении физических упражнений; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Личностные: мотивационная основа на занятия спортивными играми; учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом.</p>	12.02	Инструктаж по Т.Б.
66.	Стойка игрока, перемещения в стойке.		14.02	Упражнения на гибкость.
67.	Передача мяча сверху двумя руками на месте.		16.02	Упражнения с мячом.
68.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд.		19.02	Упражнения на координацию.
69.	Передача мяча над собой.		21.02	Упражнения с мячом.
70.	Передача мяча через сетку.		26.02	Силовые упражнения.
71.	Нижняя подача мяча.		28.02	Поднимание туловища.
72.	Приём мяча снизу после подачи.		01.03	Отжимание в упоре лёжа.
73.	Верхняя подача мяча.		04.03	Прыжки со скакалкой.
74.	Передачи мяча в парах.		06.03	Наклоны туловища.
75.	Передачи мяча в тройках.		11.03	Многоскоки.
76.	Закрепление техники владения мячом.		13.03	Подтягивание в висе.
77.	Подвижные игры с элементами волейбола.		15.03	Повторить правила игры.
78.	Учебная игра.		18.03	Упражнения с мячом.
4 четверть. Спортивные игры (футбол) - 4 часа. Лёгкая атлетика – 12 часов. Кроссовая подготовка - 6 часов. Основы знаний - 2 часа.				
79.	Футбол. Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча по прямой.	<p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий.</p> <p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств.</p> <p>Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта.</p> <p>Личностные: учебно-познавательный интерес к занятиям футболом.</p>	20.03	Инструктаж по Т.Б.
80.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.		22.03	Беговые упражнения.
81.	Удары по воротам.		01.04	Повторить правила игры.
82.	Учебная игра в мини-футбол.		03.04	Упражнения с мячом.
Лёгкая атлетика – 12 часов.				
83.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по истории О.И.	<p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и раз-</p>	05.04	Повторить конспект.
84.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег с изменением темпа.		08.04	Инструктаж по Т.Б.
85.	Разновидности бега. Беговые упражнения.		10.04	Беговые упражнения.

86.	Специальные беговые упражнения.	<p>витие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.</p>	12.04	Бег с ускорением.
87.	Высокий старт.		15.04	Скоростной бег.
88.	Бег 30 м на результат.		17.04	Многоскоки.
89.	Челночный бег.		19.04	Челночный бег.
90.	Низкий старт. Спринтерский бег.		22.04	Бег с ускорением.
91.	Бег с ускорением до 50 м.		24.04	Прыжки в длину с места.
92.	Прыжки в длину с места на результат.		26.04	Прыжки со скакалкой.
93.	Эстафетный бег. Встречная эстафета.		29.04	Бег с ускорением.
94.	Метание мяча с места.		03.05	Многоскоки.
95.	Метание мяча с разбега.		06.05	Подтягивание в висе.
96.	Итоговая контрольная работа.	08.05	Отжимание в упоре лежа.	
Кроссовая подготовка - 6 часов.				
97.	Бег в равномерном темпе до 6 мин.	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу.</p>	10.05	Многоскоки.
98.	Смешанное передвижение.		13.05	Прыжки со скакалкой.
99.	Шестиминутный бег.		15.05	Бег в среднем темпе 3 мин.
100.	Бег на выносливость 1000м.		17.05	Бег в среднем темпе 4 мин.
101.	Медленный бег 1200м.		20.05	Бег в среднем темпе 5 мин.
102.	Игры и эстафеты с бегом на выносливость.		22.05	Длительный бег.

Календарно-тематическое планирование – 6 класс

№ урока	Темы уроков	УУД	Дата урока	Домашнее задание
1 четверть. Лёгкая атлетика – 11 часов. Кроссовая подготовка – 6 часов. Спортивные игры (футбол) - 4 часа. Основы знаний - 3 часа.				
1.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по Т.Б.	<p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места; адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.</p>	02.09.23	Инструктаж по Т.Б.
2.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по лёгкой атлетике.		04.09	Повторить конспект.
3.	Специальные беговые упражнения.		06.09	Беговые упражнения.
4.	Высокий старт.		09.09	Бег с ускорением.
5.	Бег с ускорением 40 - 50 м.		11.09	Равномерный бег.
6.	Входная контрольная работа.		13.09	Скоростной бег.
7.	Челночный бег.		16.09	Челночный бег.
8.	Бег 30 м на результат.		18.09	Бег с ускорением.
9.	Бег 60 м с высокого старта.		20.09	Прыжки со скакалкой.
10.	Эстафетный бег. Встречная эстафета.		23.09	Поднимание туловища.
11.	Прыжки в длину с места.		25.09	Тройной прыжок.
12.	Прыжки в длину с места на результат.		27.09	Многоскоки.
13.	Метание мяча с места.		30.09	Наклоны туловища.

Кроссовая подготовка – 6 часов.

14.	Бег в чередовании с ходьбой.	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное</p>	02.10	Беговые упражнения.
15.	Бег на местности.		04.10	Равномерный бег.
16.	Бег в равномерном темпе до 5 мин.		07.10	Бег в среднем темпе 3 мин.
17.	Бег в равномерном темпе до 6 мин.		09.10	Бег в среднем темпе 4 мин.
18.	Бег в равномерном темпе 1000 м.		11.10	Бег в среднем темпе 5 мин.
19.	Контрольная работа №1 по теме: «Лёгкая		14.10	Прыжки со скакалкой.

	атлетика».	мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.		
20	Кроссовый бег до 1 км.	Личностные: ориентация в системе моральных норм и ценностей, готовность и способность к их выполнению	16.10	Многоскоки.
Спортивные игры (футбол) - 4 часа.18.10				
21.	Футбол. Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча по прямой.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: умение самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности. Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта. Личностные: учебно-познавательный интерес к занятиям футболом.	18.10	Инструктаж по Т.Б.
22	Удары по мячу. Удары по воротам.		18.10	Имитация техники удара.
23	Передачи мяча в парах, тройках на месте.		21.10	Повторить правила игры.
24.	Передачи мяча в движении. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.		23.10	Упражнения с мячом.
2 четверть. Спортивные игры (баскетбол) - 22 часа. Основы знаний - 2 часа.				
25	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока, перемещения в стойке.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении физических упражнений, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта. Личностные: мотивационная основа на занятия	25.10	Инструктаж по Т.Б.
26.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по баскетболу.		06.11	Повторить конспект.
27.	Ловля мяча на месте и в движении.		08.11	Упражнения с мячом.
28	Ловля и передачи мяча в движении.		11.11	Отжимание в упоре лёжа.
29.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.		13.11	Подтягивание в висе.
30.	Ведение мяча по прямой шагом и бегом.		15.11	Поднимание туловища.
31.	Повороты без мяча с мячом.		18.11	Прыжки в длину с места.
32.	Ловля и передача мяча в парах.		20.11	Силовые упражнения.
33.	Ловля и передача мяча в тройках.		22.11	Упражнения на равновесие.
34.	Взаимодействие трёх игроков.		25.11	Упражнения с мячом.
35	Комбинации из освоенных элементов.		27.11	Многоскоки.
36.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.		29.11	Подтягивание в висе.
37	Ведение мяча с изменением направления движения.		02.12	Поднимание туловища.

38.	Ведение мяча с изменением скорости движения.	спортивными играми; учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.	04.12	Прыжки в длину с места.
39.	Ведение мяча без сопротивления защитника.		06.12	Силовые упражнения.
40.	Броски одной и двумя руками с места.		09.12	Упражнения на равновесие.
41.	Броски одной и двумя руками в движении.		11.12	Упражнения на гибкость.
42.	Броски мяча в кольцо.		13.12	Отжимание в упоре лёжа.
43.	Контрольная работа №2 по теме: «Баскетбол».		16.12	Наклоны туловища.
44.	Вырывание и выбивание мяча.		18.12	Прыжки со скакалкой.
45.	Остановка прыжком.		20.12	Отжимание в упоре лёжа.
46.	Остановка двумя шагами.		23.12	Подтягивание в висе.
47.	Подвижные игры с элементами баскетбола.		25.12	Повторить правила игры.
48.	Учебная игра.		27.12	Упражнения с мячом.
3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 14 часов. Спортивные игры (волейбол) - 14 часов. Основы знаний - 2 часа.				
49.	Гимнастика. Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну.	<p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p> <p>Личностные: мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p>	08.01	Инструктаж по Т.Б.
50.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по гимнастике.		10.01	Повторить конспект.
51.	Строевые упражнения на месте.		13.01	Подтягивание в висе.
52.	Строевые упражнения в движении.		15.01	Упражнения на равновесие.
53.	Общеразвивающие упражнения.		17.01	Составить комплекс ОРУ.
54.	Кувырок вперёд.		20.01	Силовые упражнения.
55.	Кувырок назад.		22.01	Упражнения на гибкость.
56.	Переворот в сторону.		24.01	Отжимание в упоре лёжа.
57.	Стойка на лопатках.		27.01	Упражнения на равновесие.
58.	Лазание по гимнастической стенке.		29.01	Прыжки со скакалкой.
59.	Лазание по канату.		31.01	Поднимание туловища.
60.	Висы и упоры.		03.02	Силовые упражнения.
61.	Акробатическая комбинация.		05.02	Упражнения на гибкость.
62.	Закрепление акробатических элементов.		07.02	Наклоны туловища.
63.	Преодоление полосы препятствий.		10.02	Подтягивание в висе.
64.	Контрольная работа №3 по теме: «Гимнастика».		12.02	Отжимание в упоре лёжа.
Спортивные игры (волейбол) - 14 часов.				

65.	Волейбол. Инструктаж по Т.Б. Основные правила игры в волейбол.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении физических упражнений; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Личностные: мотивационная основа на занятия спортивными играми; учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом.	14.02	Инструктаж по Т.Б.
66.	Стойка игрока, перемещения в стойке.		17.02	Упражнения на гибкость.
67.	Передача мяча сверху двумя руками на месте.		19.02	Упражнения с мячом.
68.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд.		21.02	Упражнения на координацию.
69.	Передача мяча над собой.		24.02	Упражнения с мячом.
70.	Передача мяча через сетку.		26.02	Силовые упражнения.
71.	Нижняя подача мяча.		28.02	Поднимание туловища.
72.	Приём мяча снизу после подачи.		02.03	Отжимание в упоре лёжа.
73.	Верхняя подача мяча.		04.03	Прыжки со скакалкой.
74.	Передачи мяча в парах.		06.03	Наклоны туловища.
75.	Передачи мяча в тройках.		09.03	Многоскоки.
76.	Закрепление техники владения мячом.		11.03	Подтягивание в висе.
77.	Подвижные игры с элементами волейбола.		13.03	Повторить правила игры.
78.	Учебная игра.	16.03	Упражнения с мячом.	
4 четверть. Спортивные игры (футбол) - 4 часа. Лёгкая атлетика – 12 часов. Кроссовая подготовка - 6 часов. Основы знаний - 2 часа.				
79.	Футбол. Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча по прямой.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий. Регулятивные: умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств. Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта. Личностные: учебно-познавательный интерес к занятиям футболом.	18.03	Инструктаж по Т.Б.
80.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.		20.03	Беговые упражнения.
81.	Комбинации из освоенных элементов.		01.04	Повторить правила игры.
82.	Учебная игра в мини-футбол.		03.04	Упражнения с мячом.
Лёгкая атлетика – 12 часов.06.04				
83.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по истории О.И.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Регулятивные: умения принимать и сохранять учеб-	06.04	Повторить конспект.
84.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег с изменением темпа.		08.04	Инструктаж по Т.Б.
85.	Разновидности бега. Беговые упражнения.		10.04	Беговые упражнения.

86.	Специальные беговые упражнения.	<p>ную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.</p>	13.04	Бег с ускорением.
87.	Низкий старт. Спринтерский бег.		15.04	Многоскоки.
88.	Бег 30 м на результат.		17.04	Скоростной бег.
89.	Бег 60 м с высокого старта.		20.04	Бег с ускорением.
90.	Челночный бег.		22.04	Челночный бег.
91.	Эстафетный бег. Встречная эстафета.		24.04	Прыжки в длину с места.
92.	Прыжки в длину с места на результат.		27.04	Прыжки со скакалкой.
93.	Бег с преодолением препятствий.		29.04	Бег с ускорением.
94.	Метание мяча на заданное расстояние.		04.05	Многоскоки.
95.	Метание мяча с разбега.		06.05	Подтягивание в висе.
96.	Итоговая контрольная работа.	08.05	Отжимание в упоре лежа.	
Кроссовая подготовка - 6 часов.				
97.	Смешанное передвижение.	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу.</p>	11.05	Многоскоки.
98.	Бег в равномерном темпе до 7 мин.		13.05	Прыжки со скакалкой.
99.	Шестиминутный бег.		15.05	Бег в среднем темпе 3 мин.
100.	Бег на выносливость 1000 м.		18.05	Бег в среднем темпе 4 мин.
101.	Медленный бег 1200 м.		20.05	Бег в среднем темпе 5 мин.
102.	Игры и эстафеты с бегом на выносливость.		22.05	Длительный бег.

Календарно-тематическое планирование – 7 класс

№ урока	Темы уроков	УУД	Дата урока	Домашнее задание
1 четверть. Лёгкая атлетика – 11 часов. Кроссовая подготовка – 6 часов. Спортивные игры (футбол) - 4 часа. Основы знаний - 3 часа.				
1.	Лёгкая атлетика. Вводный инструктаж по Т.Б.	<p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.</p>	01.09.23	Инструктаж по Т.Б.
2.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по лёгкой атлетике.		05.09	Учить конспект.
3.	Высокий старт от 30 до 40 м.		06.09	Беговые упражнения.
4.	Высокий старт и скоростной бег до 40 м.		08.09	Бег с ускорением.
5.	Входная контрольная работа.		12.09	Равномерный бег.
6.	Бег с ускорением.		13.09	Поднимание туловища.
7.	Бег 60 м на результат.		15.09	Наклоны туловища.
8.	Челночный бег 3×10 м.		19.09	Прыжки со скакалкой.
9.	Прыжки в длину с места на результат.		20.09	Тройной прыжок.
10.	Прыжки в длину с разбега.		22.09	Многоскоки.
11.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель.		26.09	Метание в цель.
12.	Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		27.09	Метание в цель.
13.	Бег на 1000 метров.		29.09	Равномерный бег.
Кроссовая подготовка – 6 часов.				
14.	Кросс до 10 минут.	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное</p>	03.10	Беговые упражнения.
15.	Бег с препятствиями.		04.10	Прыжки в длину с места.
16.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.		06.10	Бег в среднем темпе 3 мин.
17.	Шестиминутный бег.		10.10	Бег в среднем темпе 4 мин.
18.	Бег с препятствиями.		11.10	Бег в среднем темпе 5 мин.
19.	Контрольная работа №1 по теме: «Лёгкая		13.10	Беговые упражнения.

	атлетика».	мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.		
20.	Кросс до 12 мин.	Личностные: ориентация в системе моральных норм и ценностей, готовность и способность к их выполнению	17.10	Многоскоки.
Спортивные игры (футбол) - 4 часа.				
21.	Футбол. Инструктаж по Т.Б. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: умение самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности. Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта. Личностные: учебно-познавательный интерес к занятиям футболом.	18.10	Повторить инструктаж по Т.Б.
22.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.		20.10	Имитация техники удара.
23.	Техника перемещения и ведение мяча.		24.10	Упражнения с мячом.
24.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.		25.10	Учить правила игры.
2 четверть. Спортивные игры (баскетбол) - 22 часа. Основы знаний - 2 часа.				
25.	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Броски и ловля мяча на месте.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении физических упражнений, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта. Личностные: мотивационная основа на занятия	27.10	Повторить инструктаж по Т.Б.
26.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по баскетболу.		07.11	Учить конспект.
27.	Ловля и передача мяча одной рукой от груди на месте и в движении.		08.11	Упражнения на координацию.
28.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте.		10.11	Отжимание в упоре лежа.
29.	ОРУ с мячом. Ведения мяча.		14.11	Подтягивание в висе.
30.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.		15.11	Поднимание туловища.
31.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		17.11	Прыжки в длину с места.
32.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.		21.11	Силовые упражнения.
33.	Броски одной и двумя руками с места.		22.11	Упражнения на равновесие.
34.	Броски одной и двумя руками в движении.			Упражнения на координа-

		спортивными играми; учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.		цию.	
35.	Вырывание и выбивание мяча.			24.11	Отжимание в упоре лёжа.
36.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.			28.11	Подтягивание в висе.
37.	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.			29.11	Поднимание туловища.
38.	Броски одной и двумя руками с места.			01.12	Прыжки в длину с места.
39.	Броски одной и двумя руками в движении.			05.12	Силовые упражнения.
40.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке,на месте.			06.12	Упражнения на равновесие.
41.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.			08.12	Упражнения на координацию.
42.	Броски одной и двумя руками с места.			12.12	Отжимание в упоре лёжа.
43.	Контрольная работа №2 по теме: «Баскетбол».			13.12	Наклоны туловища.
44.	Броски одной и двумя руками с места.			15.12	Учить правила игры.
45.	Броски одной и двумя руками в движении.			19.12	Учить правила игры.
46.	Вырывание и выбивание мяча.			20.12	Отжимание в упоре лёжа.
47.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.			22.12	Подтягивание в висе.
48.	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.			26.12	Поднимание туловища.
3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 14 часов. Спортивные игры (волейбол) - 14 часов. Основы знаний - 2 часа.					
49.	Гимнастика. Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле спо-	27.12	Повторить инструктаж по Т.Б.	
50.	Основы знаний по физической культуре.		29.12	Учить конспект.	
51.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.		09.01	Составить комплекс ОРУ.	
52.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).		10.01	Упражнения на равновесие.	
53.	Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.		12.01	Упражнения на координацию.	
54.	Сочетание движений руками с ходьбой на		16.01	Силовые упражнения.	

	месте и в движении.	<p>соба решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p> <p>Личностные: мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p>		
55.	Простые связки.		17.01	Упражнения на гибкость.
56.	Общеразвивающие упражнения в парах.		19.01	Силовые упражнения.
57.	Общеразвивающие упражнения с предметами.		23.01	Упражнения на равновесие.
58.	Составление с помощью учитель простейших комбинаций упражнений.		24.01	Упражнения на координацию.
59.	Кувырок вперед и назад.		26.01	Поднимание туловища.
60.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		30.01	Упражнения на гибкость.
61.	Стойка на лопатках – комбинация элементов.		31.01	Силовые упражнения.
62.	Вскок в упор присев.		02.02	Наклоны туловища.
63.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		06.02	Подтягивание в вися.
64.	Контрольная работа №3 по теме: «Гимнастика».	07.02	Отжимание в упоре лёжа.	
Спортивные игры (волейбол) - 14 часов.				
65.	Волейбол. Инструктаж по Т.Б. Основные правила игры в волейбол.	<p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении физических упражнений; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Личностные: мотивационная основа на занятия спортивными играми; учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом.</p>	09.02	Повторить инструктаж по Т.Б.
66.	Стойки игрока, перемещения в стойке.		13.02	Упражнения на гибкость.
67.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.		14.02	Упражнения с мячом.
68.	Передача мяча над собой.		16.02	Упражнения с мячом.
69.	Передача мяча через сетку.		20.02	Упражнения с мячом.
70.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.		21.02	Силовые упражнения.
71.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.		27.02	Поднимание туловища.
72.	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.		28.02	Отжимание в упоре лёжа.
73.	Упражнения по овладению и соревнованию в технике перемещений и владения мячом.		01.03	Прыжки со скакалкой.
74.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		05.03	Наклоны туловища.

75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		06.03	Многоскоки.
76.	Тактика защиты.		12.03	Подтягивание в висе.
77	Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 метров от сетки.		13.03	Учить правила игры.
78	Двусторонние игры длительностью до 12 мин.		15.03	Учить правила игры.
4 четверть. Спортивные игры (футбол) - 3 часа. Лёгкая атлетика – 12 часов. Кроссовая подготовка - 6 часов. Основы знаний - 2 часа.				
79	Футбол. Инструктаж по Т.Б. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	<p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; выражать творческое отношение к выполнению заданий.</p> <p>Регулятивные: умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта.</p> <p>Личностные: мотивационная основа на занятия спортивными играми; учебно-познавательный интерес к занятиям футболом.</p>	19.03	Повторить инструктаж по Т.Б.
80.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		20.03	Имитация техники удара.
81.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.		22.03	Упражнения с мячом.
82	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка.		02.04	Учить правила игры.
Лёгкая атлетика – 12 часов.				
83.	Основы знаний по физической культуре.	<p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; учитывать правило в планировании и конт-</p>	03.04	Учить конспект.
84	Высокий старт от 30 до 40 м.		05.04	Повторить инструктаж по Т.Б.
85	Высокий старт и скоростной бег до 40 м.		09.04	Беговые упражнения.
86	Челночный бег 3×10 м.		10.04	Бег с ускорением.
87.	Бег с ускорением.		12.04	Многоскоки.
88.	Прыжки в длину с места-на результат.		16.04	Скоростной бег.
89.	Старты из различных исходных положений.		17.04	Бег с ускорением.
90.	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.		19.04	Челночный бег.
91.	Челночный бег 3×10 м.		23.04	Прыжки в длину с места.
92.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов		24.04	Прыжки со скакалкой.

	разбега на дальность.	роле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.		
93	Прыжки в длину с места.		26.04	Бег с ускорением.
94.	Челночный бег 3×10 на результат.		30.04	Метание в цель.
95.	Бег с ускорением.		03.05	Метание в цель.
96.	Итоговая контрольная работа.		07.05	Отжимание в упоре лежа.
Кроссовая подготовка - 6 часов.				
97	Минутный бег.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу.	08.05	Равномерный бег.
98.	Бег на 1000 метров.		10.05	Равномерный бег.
99.	Бег с препятствиями.		14.05	Бег в среднем темпе 3мин.
100	Бег с препятствиями.		15.05	Бег в среднем темпе 4 мин.
101.	Кросс до 10 минут.		17.05	Бег в среднем темпе 5 мин.
102	Кросс до 15 минут.		21.05	Длительный бег.

Календарно-тематическое планирование – 8 класс

№ урока	Темы уроков	УУД	Дата урока	Домашнее задание
1 четверть. Лёгкая атлетика – 11 часов. Кроссовая подготовка – 6 часов. Спортивные игры (футбол) - 4 часа. Основы знаний - 3 часа.				
1.	Лёгкая атлетика. Вводный инструктаж по Т.Б.	<p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.</p>	02.09.23	Повторить инструктаж по Т.Б.
2.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по лёгкой атлетике.		04.09	Учить конспект.
3.	Высокий старт от 40 до 50 м.		05.09	Беговые упражнения.
4.	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров.		09.09	Бег с ускорением.
5.	Входная контрольная работа.		11.09	Равномерный бег.
6.	Челночный бег 3×10 м.		12.09	Скоростной бег.
7.	Бег с ускорением.		16.09	Поднимание туловища.
8.	Эстафеты, встречная эстафета.		18.09	Наклоны туловища.
9.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.		19.09	Прыжки со скакалкой.
10.	Прыжки в длину с разбега.		23.09	Тройной прыжок.
11.	Метание на заданное расстояние.		25.09	Многоскоки.
12.	Прыжки в длину с места на результат.		26.09	Метание в цель.
13.	Челночный бег 3×10 на результат.		30.09	Метание в цель.
Кроссовая подготовка – 6 часов.				
14.	Минутный бег.	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учёта характера сделанных ошибок, аде-</p>	02.10	Беговые упражнения.
15.	Бег на местности.		03.10	Прыжки в длину с места.
16.	Круговая тренировка.		07.10	Бег в среднем темпе 3 мин.
17.	Бег на 1000 метров.		09.10	Бег в среднем темпе 4 мин.
18.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.		10.10	Бег в среднем темпе 5 мин.

19.	Контрольная работа №1 по теме: «Лёгкая атлетика».	кватно воспринимают оценку учителя.	14.10	Беговые упражнения.
20.	Кросс до 15 минут.	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентация в системе моральных норм и ценностей, готовность и способность к их выполнению	16.10	Многоскоки.
Спортивные игры (футбол) - 4 часа.				
21.	Футбол. Инструктаж по Т.Б. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: умение самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности. Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта. Личностные: учебно-познавательный интерес к занятиям футболом.	17.10	Повторить инструктаж по Т.Б.
22.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		21.10	Имитация техники удара.
23.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.		23.10	Упражнения с мячом.
24.	Удары по воротам.		24.10	Учить правила игры.
2 четверть. Спортивные игры (баскетбол) - 22 часа. Основы знаний - 2 часа.				
25.	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Броски и ловля мяча на месте.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении физических упражнений, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым ви-	06.11	Повторить инструктаж по Т.Б.
26.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по баскетболу.		07.11	Учить конспект.
27.	Стойки игрока, перемещения в стойке.		11.11	Упражнения на координацию.
28.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.		13.11	Отжимание в упоре лежа.
29.	Варианты ловли и передачи мяча.		14.11	Подтягивание в висе.
30.	Остановка двумя шагами и прыжком.		18.11	Поднимание туловища.
31.	Повороты без мяча и с мячом.		20.11	Прыжки в длину с места.
32.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		21.11	Силовые упражнения.
33.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.		25.11	Упражнения на равновесие.

34.	Ловля и передача мяча одной рукой от груди на месте и в движении.	дам спорта. Личностные: мотивационная основа на занятия спортивными играми; учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.	27.11	Упражнения на координацию.
35.	Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге.		28.11	Отжимание в упоре лёжа.
36.	ОРУ с мячом. Ведения мяча.		02.12	Подтягивание в висе.
37.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.		04.12	Поднимание туловища.
38.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		05.12	Прыжки в длину с места.
39.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.		09.12	Силовые упражнения.
40.	Броски одной и двумя руками с места.		11.12	Упражнения на равновесие.
41.	Броски одной и двумя руками в движении.		12.12	Упражнения на координацию.
42.	Вырывание и выбивание мяча.		16.12	Отжимание в упоре лёжа.
43.	Контрольная работа №2 по теме: «Баскетбол».		18.12	Наклоны туловища.
44.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.		19.12	Учить правила игры.
45.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		23.12	Учить правила игры.
46.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		25.12	Поднимание туловища.
47.	Броски одной и двумя руками с места.		26.12	Прыжки в длину с места.
48.	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.		08.01	Силовые упражнения.
3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 14 часов. Спортивные игры (волейбол) - 14 часов. Основы знаний - 2 часа.				
49.	Гимнастика. Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и раз-	09.01	Повторить инструктаж по Т.Б.
50.	Основы знаний по физической культуре.		13.01	Учить конспект.
51.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.		15.01	Составить комплекс ОРУ.
52.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).		16.01	Упражнения на равновесие.

53.	Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей.	<p>витие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p> <p>Личностные: мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p>	20.01	Упражнения на координацию.	
54	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.		22.01	Силовые упражнения.	
55.	Простые связки.		23.01	Упражнения на гибкость.	
56.	Общеразвивающие упражнения в парах.		27.01	Силовые упражнения.	
57.	Общеразвивающие упражнения с предметами.		29.01	Упражнения на равновесие.	
58.	Составление с помощью учитель простейших комбинаций упражнений.		30.01	Упражнения на координацию.	
59.	Кувырок вперед и назад.		03.02	Поднимание туловища.	
60.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		05.02	Упражнения на гибкость.	
61	Стойка на лопатках – комбинация элементов.		06.02	Силовые упражнения.	
62.	Акробатические упражнения.		10.02	Наклоны туловища.	
63	Вскок в упор присев.		12.02	Подтягивание в висе.	
64	Контрольная работа №3 по теме: «Гимнастика».		13.02	Отжимание в упоре лёжа.	
Спортивные игры (волейбол) - 14 часов.					
65.	Волейбол. Инструктаж по Т.Б. Основные правила игры в волейбол.		<p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении физических упражнений; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать</p>	17.02	Повторить инструктаж по Т.Б.
66.	Стойки игрока перемещения в стойке.	19.02		Упражнения на гибкость.	
67	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	20.02		Упражнения с мячом.	
68.	Передача мяча над собой.	24.02		Упражнения с мячом.	
69.	Передача мяча через сетку.	26.02		Упражнения с мячом.	
70.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.	27.02		Силовые упражнения.	
71	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.	02.03		Поднимание туловища.	
72.	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	04.03		Отжимание в упоре лёжа.	

73.	Упражнения по овладению и соревнованию в технике перемещений и владения мячом.	правильность выполнения двигательных действий. Личностные: мотивационная основа на занятия спортивными играми; учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом.	05.03	Прыжки со скакалкой.
74.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		09.03	Наклоны туловища.
75.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.		11.03	Многоскоки.
76.	Позиционное нападения без изменения позиций игроков		12.03	Подтягивание в висе.
77.	Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 метров от сетки.		16.03	Учить правила игры.
78.	Двусторонние игры длительностью до 12 мин.		18.03	Учить правила игры.
4 четверть. Спортивные игры (футбол) - 3 часа. Лёгкая атлетика – 12 часов. Кроссовая подготовка - 6 часов. Основы знаний - 2 часа.				
79.	Футбол. Инструктаж по Т.Б. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; выражать творческое отношение к выполнению заданий. Регулятивные: умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта. Личностные: мотивационная основа на занятия спортивными играми; учебно-познавательный интерес к занятиям футболом.	19.03	Повторить инструктаж по Т.Б.
80.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка.		01.04	Имитация техники удара.
81.	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещения и ведения мячом.		02.04	Упражнения с мячом.
82.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		06.04	Учить правила игры.
Лёгкая атлетика – 12 часов.				
83.	Основы знаний по физической культуре.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой на-	08.04	Учить конспект.
84.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег с изменением темпа.		09.04	Повторить инструктаж по Т.Б.
85.	Высокий старт от 40 до 50 м.		13.04	Беговые упражнения.
86.	Высокий старт и скоростной бег до 50 м.		15.04	Бег с ускорением.
87.	Челночный бег 3×10 м.		16.04	Многоскоки.
88.	Бег с ускорением.		20.04	Скоростной бег.

89.	Эстафеты, встречная эстафета.	<p>правленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, с разбега; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.</p>	22.04	Бег с ускорением.
90.	Метание на заданное расстояние.		23.04	Челночный бег.
91.	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 метров.		27.04	Прыжки в длину с места.
92.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		29.04	Прыжки со скакалкой.
93.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.		30.04	Бег с ускорением.
94.	Прыжки в длину с разбега.		04.05	Метание в цель.
95.	Прыжки в длину с места на результат.		06.05	Метание в цель.
96.	Итоговая контрольная работа.		07.05	Отжимание в упоре лежа.
Кроссовая подготовка - 6 часов.				
97.	Минутный бег.	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу.</p>	11.05	Равномерный бег.
98.	Бег с препятствиями.		13.05	Равномерный бег.
99.	Круговая тренировка.		14.05	Бег в среднем темпе 3 мин.
100.	Бег на 1000 метров на результат.		18.05	Бег в среднем темпе 4 мин.
101.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.		20.05	Бег в среднем темпе 5 мин.
102.	Кросс до 15 минут.		21.04	Длительный бег.

Календарно-тематическое планирование – 9 класс

№ урока	Темы уроков	УУД	Дата урока	Домашнее задание
1 четверть. Лёгкая атлетика – 11 часов. Кроссовая подготовка – 6 часов. Спортивные игры (футбол) - 4 часа. Основы знаний - 3 часа.				
1.	Лёгкая атлетика. Вводный инструктаж по Т.Б.	<p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов обще-развивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.</p>	01.09.23	Повторить инструктаж по Т.Б.
2.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по лёгкой атлетике.		05.09	Учить конспект.
3.	Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью.		06.09	Беговые упражнения.
4.	Высокий старт и скоростной бег до 60 м.		08.09	Равномерный бег.
5.	Входная контрольная работа.		12.09	Скоростной бег.
6.	Челночный бег 3×10 м.		13.09	Поднимание туловища.
7.	Эстафеты, встречная эстафета.		15.09	Челночный бег.
8.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега		19.09	Прыжки со скакалкой.
9.	Прыжки в длину с места на результат.		20.09	Многоскоки.
10.	Метание на заданное расстояние.		22.09	Метание в цель.
11.	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 метров.		26.09	Метание в цель.
12.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		27.09	Метание с места.
13.	Челночный бег 3×10 на результат.		29.09	Равномерный бег.
Кроссовая подготовка – 6 часов.				
14.	Бег на местности.	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учёта характера сделанных ошибок, аде-</p>	03.10	Беговые упражнения.
15.	Бег с препятствиями.		04.10	Прыжки в длину с места.
16.	Кросс до 10 минут.		06.10	Бег в среднем темпе 3 мин.
17.	Бег в равномерном темпе до 7 минут.		10.10	Бег в среднем темпе 4 мин.
18.	Бег в равномерном темпе до 10 минут.		11.10	Бег в среднем темпе 5 мин.

19	Контрольная работа №1 по теме: «Лёгкая атлетика».	кватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентация в системе моральных норм и ценностей, готовность и способность к их выполнению	13.10	Беговые упражнения.
20	Кроссовый бег до 2 км.		17.10	Многоскоки.
Спортивные игры (футбол) - 4 часа.				
21.	Футбол. Инструктаж по Т.Б. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий. Регулятивные: умение самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности. Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта. Личностные: учебно-познавательный интерес к занятиям футболом.	18.10	Повторить инструктаж по Т.Б.
22	Удар по катящемуся мячу. Удары по воротам.		20.10	Имитация техники удара.
23	Передачи мяча в парах, тройках на месте.		24.10	Упражнения с мячом.
24	Передачи мяча в движении. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.		25.10	Учить правила игры.
2 четверть. Спортивные игры (баскетбол) - 22 часа. Основы знаний - 2 часа.				
25.	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Броски и ловля мяча на месте.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении физических упражнений, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым ви-	27.10	Повторить инструктаж по Т.Б.
26	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по баскетболу.		07.11	Учить конспект.
27	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.		08.11	Упражнения на координацию.
28.	Варианты ловли и передачи мяча.		10.11	Отжимание в упоре лежа.
29	Остановка двумя шагами и прыжком.		14.11	Подтягивание в висе.
30.	Повороты без мяча и с мячом.		15.11	Поднимание туловища.
31	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		17.11	Прыжки в длину с места.
32.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.		21.11	Силовые упражнения.
33.	Ловля и передача мяча одной рукой от груди на месте и в движении.		22.11	Упражнения на равновесие.

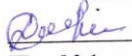
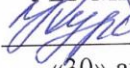

34.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	дам спорта. Личностные: мотивационная основа на занятия спортивными играми; учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.		Упражнения на координацию.
35	Ведение мяча с изменением направления и скорости.		24.11	Отжимание в упоре лёжа.
36.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.		28.11	Подтягивание в висе.
37	Броски одной и двумя руками с места.		29.11	Поднимание туловища.
38	Броски одной и двумя руками в движении.		01.12	Прыжки в длину с места.
39.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.		05.12	Силовые упражнения.
40	Остановка двумя шагами и прыжком		06.12	Упражнения на равновесие.
41.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.		08.12	Упражнения на координацию.
42.	Ловля и передача мяча одной рукой от груди на месте и в движении.		12.12	Отжимание в упоре лёжа.
43.	Контрольная работа №2 по теме: «Баскетбол».		13.12	Наклоны туловища.
44.	Броски одной и двумя руками с места.		15.12	Учить правила игры.
45	Броски одной и двумя руками в движении.		19.12	Учить правила игры.
46	Вырывание и выбивание мяча.		20.12	Поднимание туловища.
47.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.		22.12	Прыжки в длину с места.
48.	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.		26.12	Силовые упражнения.
3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 14 часов. Спортивные игры (волейбол) - 14 часов. Основы знаний - 2 часа.				
49.	Гимнастика. Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражне-	27.12	Повторить инструктаж по Т.Б.
50.	Основы знаний по физической культуре.		29.12	Учить конспект.
51.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.		09.01	Составить комплекс ОРУ.
52.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).		10.01	Упражнения на равновесие.
53	Упор присев, лёжа, стоя на коленях.		12.01	Упражнения на координацию.

54.	Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей.	ний с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. Личностные: мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	16.01	Силовые упражнения.	
55	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.		17.01	Упражнения на гибкость.	
56.	Простые связки.		19.01	Силовые упражнения.	
57.	Общеразвивающие упражнения в парах.		23.01	Упражнения на равновесие.	
58	Общеразвивающие упражнения с предметами.		24.01	Упражнения на координацию.	
59	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.		26.01	Поднимание туловища.	
60.	Стойка на лопатках – комбинация элементов.		30.01	Упражнения на гибкость.	
61.	Акробатические упражнения.		31.01	Силовые упражнения.	
62	Вскок в упор присев.		02.02	Наклоны туловища.	
63.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		06.02	Подтягивание в висе.	
64.	Контрольная работа №3 по теме: «Гимнастика».		07.02	Отжимание в упоре лёжа.	
Спортивные игры (волейбол) - 14 часов.					
65.	Волейбол. Инструктаж по Т.Б. Основные правила игры в волейбол.		Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении физических упражнений; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Личностные: мотивационная основа на занятия	09.02	Повторить инструктаж по Т.Б.
66.	Стойка игрока, перемещения в стойке.			13.02	Упражнения на гибкость.
67	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд.	14.02		Упражнения с мячом.	
68	Передача мяча сверху двумя руками на месте.	16.02		Упражнения с мячом.	
69.	Передача мяча над собой.	20.02		Упражнения с мячом.	
70.	Передача мяча через сетку.	21.02		Силовые упражнения.	
71.	Передача мяча через сетку.	27.02		Поднимание туловища.	
72.	Нижняя подача мяча.	28.02		Отжимание в упоре лёжа.	
73.	Нижняя подача мяча.	01.03		Прыжки со скакалкой.	
74	Приём мяча снизу после подачи.	05.03		Наклоны туловища.	
75.	Приём мяча снизу после подачи.	06.03		Многоскоки.	
76.	Закрепление техники владения мячом.	12.03	Подтягивание в висе.		

77.	Двусторонняя игра.	спортивными играми; учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом.	13.03	Учить правила игры.
78.	Учебно-тренировочная игра.		15.03	Учить правила игры.
4 четверть. Спортивные игры (футбол) - 3 часа. Лёгкая атлетика – 12 часов. Кроссовая подготовка - 6 часов. Основы знаний - 2 часа.				
79.	Футбол. Инструктаж по Т.Б. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; выражать творческое отношение к выполнению заданий. Регулятивные: умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта. Личностные: мотивационная основа на занятия спортивными играми; учебно-познавательный интерес к занятиям футболом.	19.03	Повторить инструктаж по Т.Б.
80.	Удар по катящемуся мячу. Удары по воротам.		20.03	Имитация техники удара.
81.	Передачи мяча в парах, тройках на месте.		22.03	Упражнения с мячом.
82.	Передачи мяча в движении. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.		02.04	Учить правила игры.
Лёгкая атлетика – 12 часов.				
83.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег с изменением темпа.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	03.04	Учить конспект.
84.	Основы знаний по физической культуре.		05.04	Повторить инструктаж по Т.Б.
85.	Разновидности бега. Беговые упражнения.		09.04	Беговые упражнения.
86.	Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты.		10.04	Бег с ускорением.
87.	Низкий старт. Спринтерский бег.		12.04	Многоскоки.
88.	Бег 60 м на результат.		16.04	Скоростной бег.
89.	Высокий старт. Бег 100 м.		17.04	Бег с ускорением.
90.	Челночный бег 3×10.		19.04	Челночный бег.
91.	Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения.		23.04	Прыжки в длину с места.
92.	Прыжки в длину с места на результат.		24.04	Прыжки со скакалкой.
93.	Эстафетный бег. Встречная эстафета.		26.04	Бег с ускорением.
94.	Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.		30.04	Метание в цель.

95.	Метание мяча в горизонтальную цель.	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.	03.05	Метание в цель.
96.	Итоговая контрольная работа.		07.05	Отжимание в упоре лежа.
Кроссовая подготовка - 6 часов.				
97	Бег в равномерном темпе до 12 мин.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу.	08.05	Равномерный бег.
98.	Бег в равномерном темпе до 15 мин.		10.05	Равномерный бег.
99	Шестиминутный бег.		14.05	Бег в среднем темпе 4 мин.
100.	Бег на выносливость 2000м. Эстафеты.		15.05	Бег в среднем темпе 5 мин.
101.	Медленный бег 3000 м. Развитие выносливости.		17.05	Бег в среднем темпе 6 мин.
102.	Эстафеты с бегом на выносливость.		21.05	Длительный бег.

Министерство образования Ставропольского края
Отдел образования Нефтекумского городского округа
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7» с.Озек-Суат

<p>«Согласовано» Руководитель МО ФК и ОБЖ МКОУ СОШ №7  Ш. Т. Джумагулов Пр. №1 от «29»августа 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МКОУ СОШ №7  Б.А. Курбанова «30» августа 2022г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МКОУ СОШ №7 А.Ю. Аллагулиева Пр. № 147 от «30» августа 2022г.</p> 
--	--	---

Рабочая программа по физической культуре

(ID 3485380)

Для обучающихся 10-11 классов НОО ФГОС

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, М, «Просвещение», 2012 год.

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также спортивным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. **В базовую часть** входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (кроссовая подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». **Вариативная часть** включает в себя программный материал на основе спортивных игр.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы *самостоятельной деятельности* (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Описание места предмета в учебном плане.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 10-11 классах выделяется 204 часов, (3 часа в неделю, 34 учебных недель).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения.

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

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

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

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м, 100м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин (мальчики) и до 12 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину.

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять упражнения на перекладине (юноши), на бревне (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по канат в два и три приема; выполнять комплекс вольных упражнений.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Планируемые результаты изучения предмета.

В результате изучения физической культуры учащийся должен:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.

Уметь:

• выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных средств передвижений;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

• осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ;

• организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Объяснять:

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х 10м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12- 1412-14	20 и выше 20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18
---	---------	--	----------	---------------	-------------	-----------------	------------	----------------	-----------------

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 10-11 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе и спортивных играх. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Сетка распределения учебного материала по полугодиям 10-11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Полугодие		
		I	II	ВСЕГО
1.	Базовая часть(78ч.)			81

1.1.	Основы знаний о физической культуре (9ч.)	5	4	9
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики (15ч.)		15	15
1.3.	Легкоатлетические упражнения (24ч.)	12	12	27
1.4.	Кроссовая подготовка (12ч.)	6	6	12
1.5.	Спортивные игры (16ч.)	12	4	16
2.	Вариативная часть (24ч.)			24
2.1.	Спортивные игры (24ч.)			
2.2.	Футбол(4ч.)	4		4
2.3.	Баскетбол (7ч.)	7		7
2.4.	Волейбол (13ч.)		13	13
	Итого	48	54	102

Календарно-тематическое планирование –10 - 11класс

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	Планируемые результаты (предметные)	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				Домашнее задание	Дата
			Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
1 полугодие. Лёгкая атлетика – 12 часов. Основы знаний - 4 часов.Кроссовая подготовка – 6 часов.Спортивные игры (футбол) - 4 часа.								
1.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. Беговые упражнения.	Знать правила поведения и Т.Б. на уроках физкультуры.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культурой.	Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Инструктаж по Т.Б.	01.09
2.	Основы знаний по физической культуре.	Знать теоретические сведения по лёгкой атлетике.	Учебно-познавательный интерес к способам решения поставленных задач.	Основы знаний о работе органов дыхания и ССС.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Повторить конспект.	04.09
3.	Спринтерский бег.	Знать технику спринтерского бега.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Основы знаний о работе органов дыхания и ССС.	Контроль, оценка действий партнера.	Взаимно контролировать действия друг друга.	Беговые упражнения.	05.09
4.	Бег 60 м с высокого старта.	Уметь выполнять высокий старт.	Учебно-познавательный интерес к способам решения поставленных задач.	Понятие:«короткая дистанция». Знание техники бега на скорость.	Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Подтягивание в висе.	08.09
5.	Входная контрольная работа.	Знать теоретические сведения поЗОЖ.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Поднимание туловища.	11.09
6.	Бег 100 м на результат.	Знать технику бега на короткие дистанции.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Уметь выполнять стартовый рывок и ускорение.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Взаимно контролировать действия друг друга.	Скоростной бег.	12.09
7	Бег 1000 м на результат.	Знать технику бега по дистанции.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Основы знаний о работе органов дыхания и ССС.	Эффективно сотрудничать со сверстниками.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Многоскоки	15.09

8.	Челночный бег.	Знать технику челночного бега.	Ориентация на выполнение моральных норм. Формировать потребности к ЗОЖ.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Челночный бег.	18.09
9	Бег с преодолением препятствий.	Уметь преодолевать различные препятствия.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Прыжки в длину с места.	19.09
10	Метание мяча с разбега.	Уметь правильно выполнять разбег.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и ССС.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Взаимно контролировать действия друг друга.	Наклоны туловища.	22.09
11.	Метание гранаты с места.	Уметь метать гранату с места.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Следить за самочувствием при физических нагрузках	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Метание в цель.	25.09
12	Метание гранаты с разбега.	Уметь правильно выполнять разбег.	Ориентация на выполнение моральных норм.	Предупреждение травматизма на уроках л/атлетики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Выполнять совместную деятельность.	Метание с места.	26.09
13.	Прыжки в длину с места на результат.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Умение слушать и вступать в диалог.	Взаимно контролировать действия друг друга.	Прыжки в длину с места.	29.09
14	Прыжки в длину с разбега.	Уметь правильно выполнять разбег.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.	Осознавать познавательную задачу.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Многоскоки	02.10
Кроссовая подготовка – 6 часов.								
15.	Бег в равномерном темпе до 10 мин.	Знать технику длительного бега.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Осознавать познавательную задачу.	Контроль, оценка действий партнера.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Бег в среднем темпе 500м.	03.10
16.	Бег в равномерном темпе до 12 мин.	Знать технику длительного бега.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и ССС.	Эффективно сотрудничать со сверстниками.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Бег в среднем темпе 800м.	06.10
17.	Шестиминутный	Знать технику длительного	Оценивать собственную учебную деятельность:	Осознавать познавательную задачу,	Умение слушать и вступать в диалог.	Аргументировать допущенные	Бег в среднем темпе	09.10

	бег.	бега.	свои достижения, причины неудач.	извлекать нужную информацию.		ошибки.	1000м.	
18	Бег на выносливость 1000м. Эстафеты и игры с бегом.	Знать понятие: «бег на выносливость».	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.	Характеристика основных физических качеств.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Беговые упражнения.	10.10
19	Медленный бег 1500 м. Развитие выносливости.	Знать технику бега на выносливость.	Ориентация на выполнение моральных норм	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Контроль, оценка действий партнера.	Аргументировать допущенные ошибки.	Беговые упражнения.	13.10
20	Кроссовый бег 2 км(д), 3 км(ю).	Знать технику бега по дистанции.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Характеристика основных физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Аргументировать допущенные ошибки.	Прыжки со скакалкой.	16.10
Спортивные игры (футбол) - 4 часа.								
21.	Футбол. Инструктаж по Т.Б. Удар по неподвижному мячу с места.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Инструктаж по Т.Б.	17.10
22.	Удар по катящемуся мячу.	Осваивать универсальные умения во время подвижных игр.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, причины неудач.	Осуществлять анализ выполненных игровых действий.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Челночный бег.	20.10
23	Передачи мяча в парах, тройках на месте.	Осваивать универсальные умения во время подвижных игр.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Знать правила п/и; активно участвовать в игровой деятельности с их учётом.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Прыжковые упражнения.	23.10
24	Передачи мяча в движении. Учебно-тренировочная игра в	Уметь взаимодействовать с партнерами.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Анализ своей деятельности, сравнение, классификация.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоция-	Многоскоки.	24.10

	мини-футбол.					ми.		
Спортивные игры (баскетбол) - 22 часа.								
25.	Баскетбол. Инструктаж по Т.Б. Броски и ловля мяча на месте.	Проявлять быструю и ловкость во время выполнения упражнений.	Учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Инструктаж по Т.Б.	27.10
26.	Основы знаний по физической культуре.	Знать теоретические сведения по баскетболу.	Учебно-познавательный интерес к способам решения поставленных задач.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Уметь формулировать собственное мнение и позицию.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Повторить конспект.	06.11
27.	Передвижения, остановки, повороты и стойки.	Знать технику передвижений, остановок, поворотов и стойек.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Знать правила п/и; активно участвовать в игровой деятельности с их учётом.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Упражнения на гибкость.	07.11
28	Перемещения в стойке приставными шагами.	Уметь выполнять перемещения в стойке приставными шагами.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Осуществлять анализ выполненных игровых действий.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Упражнения на координацию..	10.11
29	Индивидуальные действия без мяча и с мячом.	Уметь выполнять различные упражнения без мяча и с мячом.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Знать правила п/и; активно участвовать в игровой деятельности с их учётом.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Упражнения с мячом.	13.11
30.	Ловля и передачи мяча на месте.	Уметь ловить и передавать мяч на месте.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Контроль, оценка действий партнера.	Аргументировать допущенные ошибки.	Силовые упражнения.	14.11
31	Ловля и передачи мяча в движении.	Уметь ловить и передавать мяч в движе-	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать под-	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Упражнения с мячом	17.11

		нии.		информацию.	держку друг другу.			
32	Действия против игрока без мяча.	Знать игровые действия.	Учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.	Активно участвовать в игровой деятельности.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Контролировать учебные действия.	Упражнения на равновесие.	20.11
33.	Действия против игрока с мячом.	Знать игровые действия.	Формирование положительного отношения к учению.	Осуществлять анализ выполненных игровых действий.	Контроль, оценка действий партнера.	Аргументировать допущенные ошибки.	Отжимание в упоре лежа.	21.11
34.	Ведение мяча на месте.	Знать технику ведения мяча на месте.	Учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.	Осознавать познавательную задачу.	Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия.	Упражнения на гибкость.	24.11
35.	Ведение мяча в движении.	Знать технику ведения мяча в движении.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Анализ своей деятельности.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Силовые упражнения.	27.11
36	Ведение мяча с различными заданиями.	Уметь вести мяч с различными заданиями.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Контроль, оценка действий партнера.	Аргументировать допущенные ошибки.	Наклоны туловища.	28.11
37	Ведение мяча с изменением направления движения.	Уметь вести мяч с изменением направления движ.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Упражнения на координацию.	01.12
38.	Ведение мяча с изменением скорости движения.	Уметь вести мяч с изменением скорости движения.	Мотивационная основа на занятия спортивными играми.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Контроль, оценка действий партнера.	Аргументировать допущенные ошибки.	Отжимание в упоре лежа.	04.12
39.	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	Уметь вести мяч с сопротивлением защитника.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Активно участвовать в игровой деятельности.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Аргументировать допущенные ошибки.	Подтягивание в висе.	05.12
40.	Вырывание и выбивание мяча.	Знать технические элементы.	Мотивационная основа на занятия спортивными играми.	Осуществлять анализ выполненных игровых действий.	Контроль, оценка действий партнера.	Контролировать учебные действия	Поднимание туловища.	08.12
41	Броски одной и двумя руками с	Знать технику бросков мяча	Учебно-познавательный интерес к занятиям	Активно участвовать в игровой	Контроль, оценка действий партнера.	Адекватно воспринимать оцен-	Силовые упражнения.	11.12

	места.	с места.	баскетболом.	деятельности.		ку учителя.		
42.	Броски одной и двумя руками в движении.	Знать технику бросков мяча в движении.	Учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.	Анализ своей деятельности.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Аргументировать допущенные ошибки.	Упражнения с мячом.	12.12
43.	Броски мяча в кольцо с разных позиций.	Знать технику бросков мяча в кольцо.	Мотивационная основа на занятия спортивными играми.	Активно участвовать в игровой деятельности.	Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия.	Наклоны туловища.	15.12
44.	Контрольная работа №2 по теме: «Баскетбол».	Знать теоретические сведения по баскетболу.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Стремление к приобретению новых знаний и умений.	Контроль, оценка действий партнера.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Многоскоки.	18.12
45.	Штрафной бросок.	Знать технику штрафного броска.	Формирование положительного отношения к учению.	Анализ своей деятельности.	Умение слушать и вступать в диалог.	Аргументировать допущенные ошибки.	Прыжки в длину с места.	19.12
46.	Остановка прыжком.	Знать технику остановки прыжком.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия.	Прыжки со скакалкой.	22.12
47.	Остановка двумя шагами.	Знать технику остановки двумя шагами.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Активно участвовать в игровой деятельности.	Умение слушать и вступать в диалог.	Аргументировать допущенные ошибки.	Отжимание в упоре лежа.	25.12
48.	Учебно-тренировочная игра.	Уметь взаимодействовать в команде.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Знать правила игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учётом.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Наклоны туловища.	26.12
3 четверть. Гимнастика с основами акробатики - 15 часов. Основы знаний - 2 часа.								
49.	Гимнастика. Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и Т.Б. на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Инструктаж по Т.Б.	29.12

50.	Основы знаний по физической культуре.	Знать теоретические сведения по гимнастике.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Анализ своей деятельности; сравнение, классификация.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Повторить конспект.	08.01
51	Строевые упражнения на месте.	Уметь выполнять строевые упражнения на месте.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Правила поведения и Т.Б. на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованные действия с поведением партнёров; контроль, коррекция.	Силовые упражнения.	09.01
52.	Строевые упражнения в движении.	Уметь выполнять строевые упражнения в движении.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Упражнения на равновесие.	12.01
53	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Уметь выполнять ОРУ без предметов.	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики.	Правила поведения и Т.Б. на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Составить комплекс ОРУ.	15.01
54.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Уметь выполнять ОРУ с предметами.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия.	Составить комплекс ОРУ.	16.01
55.	Висы и упоры. Подтягивание в висе, отжимание в упоре лежа.	Уметь выполнять упражнения в висе и упоре.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Упражнения на гибкость.	19.01
56.	Кувырок вперёд.	Знать технику кувырка вперёд.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и Т.Б. на уроках гимнастики.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Упражнения на координацию.	22.01

57	Кувырок назад.	Знать технику кувырка назад.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Наклоны туловища.	23.01
58.	Стойка на лопатках.	Уметь выполнять стойку на лопатках.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Отжимание в упоре лежа.	26.01
59.	Переворот в сторону.	Уметь выполнять переворот в сторону.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сравнения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Поднимание туловища.	29.01
60	Акробатическая комбинация.	Уметь комбинировать упражнения.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи.	Основы знаний о работе органов дыхания и ССС.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Подтягивание в висе.	30.01
61.	Лазание по канату в два приёма.	Уметь лазать по канату в два приёма.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сравнения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Многоскоки.	02.02
62.	Лазание по канату в три приёма.	Уметь лазать по канату в три приёма.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.	Аргументировать допущенные ошибки.	Прыжки со скакалкой.	05.02
63.	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на развитие координации.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Силовые упражнения.	06.02

64.	Развитие силовых способностей.	Знать способы развития силовых способностей.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Упражнения на равновесие.	09.02
65	Контрольная работа №3 по теме: «Гимнастика».	Знать теоретические сведения по гимнастике.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Упражнения на координацию.	12.02
Спортивные игры (волейбол) -13 часов								
66.	Волейбол. Инструктаж по Т.Б.	Знание техники безопасности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Инструктаж по Т.Б.	13.02
67.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставным шагом.	Уметь перемещаться в стойке приставным шагом.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Анализ своей деятельности; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Отжимание в упоре.	16.02
68.	Приём и передачи мяча.	Уметь принимать и передавать мяч.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Поднимание туловища.	19.02
69.	Верхняя передача мяча.	Уметь выполнять верхнюю передачу мяча.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Знать правила игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учётом.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Прыжки в длину с места.	20.02
70.	Нижняя передача мяча.	Уметь выполнять нижнюю передачу мяча.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Анализ своей деятельности; действия постановки и	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Контролировать учебные действия, аргументировать	Многоскоки.	26.02

		ча.		решения проблемы.	сверстниками и педагогами.	допущенные ошибки.		
71.	Нижняя подача мяча.	Уметь выполнять нижнюю подачу мяча.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую деятельность.	Потребность в общении с учителем и сверстниками..	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Прыжки со скакалкой.	27.02
72.	Верхняя подача мяча.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Подтягивание в висе.	01.03
73.	Приём мяча снизу после подачи.	Уметь принимать мяч снизу после подачи.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Знать правила игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учётом.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Наклоны туловища.	04.03
74.	Нападающий удар.	Уметь выполнять нападающий удар.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Знать правила игры.	Умение слушать и вступать в диалог.	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.	Инструктаж по О.Т.	05.03
75.	Блокирование.	Уметь блокировать нападающий удар.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Стремление выполнять социально значимую деятельность.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Аргументировать допущенные ошибки.	Упражнения на гибкость.	11.03
76.	Закрепление техники владения мячом.	Уметь владеть техническими действиями.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Знать правила игры; активно участвовать в игровой деятельности.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Силовые упражнения.	12.03
77.	Тактика игры.	Знать тактические действия игрока.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Упражнения на равновесие.	15.03

78.	Учебно-тренировочная игра.	Уметь взаимодействовать в команде.	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованные действия с поведением партнёров; контроль, коррекция.	Упражнения на координацию.	18.03
4 четверть. Спортивные игры (футбол) - 4 часа. Основы знаний - 2 часа.								
79.	Футбол. Инстр. по Т.Б. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к ученику.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Инструктаж по Т.Б.	19.03
80.	Удар по катящемуся мячу. Игра «Перебежки».	Осваивать универсальные умения во время подвижных игр.	Учебно-познавательный интерес к способам решения поставленных задач.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Скоростной бег.	22.03
81.	Передачи мяча в парах, тройках на месте. Игра «Обманный мяч».	Осваивать универсальные умения во время подвижных игр.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и ССС.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.	Бег с ускорением.	01.04
82	Передачи мяча в движении. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Скоростной бег.	02.04
Лёгкая атлетика – 12 часов.								
83	Основы знаний по физической культуре.	Знать теоретические сведения по истории Олимпийских игр.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Повторить конспект.	05.04

84.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по Т.Б.Ходьба и бег с изменением темпа.	Подбор одежды и обуви для занятий легкой атлетикой.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Знать правила подвижных игр.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться.	Челночный бег.	08.04
85	Бег 60 м с низкого старта.	Знать технику низкого старта.	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами л. атлетики.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Беговые упражнения.	09.04
86.	Бег 100 м с высокого старта.	Уметь выполнять высокий старт.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Основы знаний о работе органов дыхания и ССС.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Прыжки в длину с места.	12.04
87.	Бег с ускорениями до 60 м.	Знать технику бега с ускорениями.	Формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учению.	Стремление выполнять социально значимую деятельность.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Прыжки со скакалкой.	15.04
88.	Бег 100 м на результат.	Уметь бегать по дистанции.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Стремление выполнять социально значимую деятельность.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Многоскоки.	16.04
89.	Прыжки в длину с места.	Уметь прыгать с места.	Формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учению.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с бегом.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Прыжки в длину с места.	19.04
90.	Прыжки в длину с разбега.	Знать технику разбега и отталкивания.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Подтягивание в висе.	22.04

91.	Бег 1000 м на результат.	Уметь правильно дышать во время бега.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Следить за самочувствием при физических нагрузках.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Отжимание в упоре лежа.	23.04
92	Метание гранаты с места.	Уметь метать гранату с места.	Формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учению.	Составление режима дня; знать правила личной гигиены.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Наклоны туловища.	26.04
93.	Метание гранаты с разбега.	Уметь правильно выполнять разбег.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Правила поведения и ТБ на уроках легкой атлетики.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Согласованные действия с поведением партнеров.	Метание в цель.	29.04
94.	Эстафетный бег.	Уметь правильно передавать эстафету.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Умение слушать и вступать в диалог.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Беговые упражнения.	30.04
95.	Бег с преодолением препятствий.	Уметь правильно преодолевать препятствия.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Многоскоки.	03.05
Кроссовая подготовка - 6 часов.								
96.	Итоговая контрольная работа.	Знать теоретические сведения по пройденным темам.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Следить за самочувствием при физических нагрузках.	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Беговые упражнения.	06.05
97.	Бег в равномерном темпе до 10 мин.	Знать технику длительного бега.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, причины неудач.	Правила поведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	Бег в среднем темпе 500м.	07.05
98	Бег в	Знать технику	Способность к само-	Характеристика	Эффективно сотрудничать	Вести дискуссию,	Бег в сред-	10.05

	равномерном темпе до 12 мин.	длительного бега.	оценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	основных физических качеств.	ничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	правильно выражать свои мысли.	нем темпе 800м.	
99.	Шестиминутный бег.	Знать технику бега на выносливость	Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.	Основы знаний о работе органов дыхания и ССС.	Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия.	Бег в среднем темпе 1000м.	13.05
100.	Бег на выносливость 1000м. Эстафеты и игры с бегом.	Знать понятие: «бег на выносливость».	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Бег в среднем темпе 1500м.	14.05
101.	Медленный бег 1500 м. Развитие выносливости.	Знать технику бега на выносливость.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, причины неудач.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Прыжки в длину с места.	17.05
102.	Кроссовый бег 2 км(д), 3 км(ю).	Знать технику бега по дистанции.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.	Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Адекватно воспринимать оценку учителя.	Прыжки со скакалкой.	20.05