

**Министерство образования Ставропольского края
Отдел образования Нефтекумского городского округа
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6» п.Затеречный**

«Согласовано»

Руководитель МО ФК и ОБЖ
МКОУ СОШ №6
_____ Р.Д.Ханмухаметова
Пр. №1 от «29»августа 2023г.

«Согласовано»

Заместитель директора по
УВР МКОУ СОШ №6
_____ Е.Н. Быстрицкая
«30» августа2023г.

«Утверждено»

Директор МКОУ СОШ №6
_____ Н.И.Доценко
Пр. № _152 от «30» августа 2023г.

**Рабочая программа
по физической культуре**

(ID 1364482)

Для обучающихся 5-9 классов НОО ФГОС

2023 - 2024 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, включенный 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 возрастно – половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

№ уро ка	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.	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; адекватно воспринимать оценку учителя. 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.		Инструктаж по Т.Б.
2.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по лёгкой атлетике.			Повторить конспект.
3.	Разновидности бега. Беговые упражнения.			Беговые упражнения.
4.	Бег с ускорением 30 – 40 м.			Бег с ускорением.
5.	Высокий старт.			Равномерный бег.
6.	Входная контрольная работа.			Челночный бег.
7.	Челночный бег.			Скоростной бег.
8.	Бег 30 м на результат.			Прыжки в длину с места.
9.	Прыжки в длину с места.			Прыжки со скакалкой.
10.	Прыжки в длину с места на результат.			Поднимание туловища.
11.	Эстафетный бег. Встречная эстафета.			Тройной прыжок.
12.	Бег с преодолением препятствий.			Многоскоки.
13.	Метание мяча с места.			Наклоны туловища.

Кроссовая подготовка – 6 часов.

14.	Бег в чередовании с ходьбой.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки учителя и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.		Беговые упражнения.
15.	Бег в чередовании с ходьбой.			Равномерный бег.
16.	Бег в равномерном темпе до 5 мин.			Бег в среднем темпе 3 мин.
17.	Бег в равномерном темпе до 6 мин.			Бег в среднем темпе 4 мин.
18.	Бег в равномерном темпе 1000 м.			Бег в среднем темпе 5 мин.
19.	Контрольная работа №1 по теме: «Лёгкая атлетика».			Прыжки со скакалкой.
20.	Кроссовый бег до 1 км.		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.		Инструктаж по Т.Б.
22	Удар по катящемуся мячу. Удары по воротам.			Имитация техники удара.
23	Передачи мяча в парах, тройках на месте.			Повторить правила игры.
24	Передачи мяча в движении. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.			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.		Инструктаж по Т.Б.
26.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по баскетболу.			Повторить конспект.
27	Ловля мяча на месте и в движении.			Упражнения с мячом.
28	Ловля и передачи мяча в движении.			Отжимание в упоре лёжа.
29.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.			Подтягивание в висе.
30	Ведение мяча по прямой шагом и бегом.			Поднимание туловища.
31.	Ведение мяча правой, левой рукой в движении. Эстафеты с ведением мяча.			Прыжки в длину с места.
32.	Ловля и передача мяча в парах.			Силовые упражнения.
33.	Ловля и передача мяча в тройках.			Упражнения на равновесие.
34.	Взаимодействие трёх игроков.			Упражнения с мячом.
35.	Передвижения, остановки, повороты с мячом.			Многоскоки.
36.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.			Подтягивание в висе.
37.	Ведение мяча с изменением направления движения.			Поднимание туловища.
38	Ведение мяча с изменением скорости движе-			Прыжки в длину с места.

	ния.		
39.	Ведение мяча без сопротивления защитника.		Силовые упражнения.
40.	Броски одной и двумя руками с места.		Упражнения на равновесие.
41.	Броски одной и двумя руками в движении.		Упражнения на гибкость.
42.	Броски мяча в кольцо.		Отжимание в упоре лёжа.
43.	Контрольная работа №2 по теме: «Баскетбол».		Наклоны туловища.
44.	Вырывание и выбивание мяча.		Прыжки со скакалкой.
45.	Остановка прыжком.		Отжимание в упоре лёжа.
46.	Остановка двумя шагами.		Подтягивание в висе.
47.	Подвижные игры с элементами баскетбола.		Повторить правила игры.
48.	Учебная игра.		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>	Инструктаж по Т.Б.
50.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по гимнастике.		Повторить конспект.
51.	Строевые упражнения на месте.		Подтягивание в висе.
52.	Строевые упражнения в движении.		Упражнения на равновесие.
53.	Общеразвивающие упражнения.		Составить комплекс ОРУ.
54.	Перекаты в группировке.		Силовые упражнения.
55.	Кувырок вперёд и назад.		Упражнения на гибкость.
56.	Переворот в сторону.		Силовые упражнения.
57.	Стойка на лопатках.		Упражнения на равновесие.
58.	Лазание по гимнастической стенке.		Прыжки со скакалкой.
59.	Лазание по канату.		Поднимание туловища.
60.	Преодоление полосы препятствий.		Упражнения на гибкость.
61.	Акробатическая комбинация.		Силовые упражнения.
62.	Закрепление акробатических элементов.		Наклоны туловища.
63.	Висы и упоры.		Подтягивание в висе.
64.	Контрольная работа №3 по теме: «Гимнастика».	Отжимание в упоре лёжа.	
Спортивные игры (волейбол) - 14 часов.			
65.	Волейбол. Инструктаж по Т.Б. Основные	Познавательные: осуществлять анализ выполненных	Инструктаж по Т.Б.

	правила игры в волейбол.	<p>ных 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>		
66.	Стойка игрока, перемещения в стойке.			Упражнения на гибкость.
67.	Передача мяча сверху двумя руками на месте.			Упражнения с мячом.
68.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд.			Упражнения на координацию.
69.	Передача мяча над собой.			Упражнения с мячом.
70.	Передача мяча через сетку.			Силовые упражнения.
71.	Нижняя подача мяча.			Поднимание туловища.
72.	Приём мяча снизу после подачи.			Отжимание в упоре лёжа.
73.	Верхняя подача мяча.			Прыжки со скакалкой.
74.	Передачи мяча в парах.			Наклоны туловища.
75.	Передачи мяча в тройках.		Многоскоки.	
76.	Закрепление техники владения мячом.		Подтягивание в висе.	
77.	Подвижные игры с элементами волейбола.		Повторить правила игры.	
78.	Учебная игра.		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>		Инструктаж по Т.Б.
80.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.			Беговые упражнения.
81.	Удары по воротам.			Повторить правила игры.
82.	Учебная игра в мини-футбол.			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 развитие двигательных качеств (скоростно-силовой на-</p>		Повторить конспект.
84.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег с изменением темпа.			Инструктаж по Т.Б.
85.	Разновидности бега. Беговые упражнения.			Беговые упражнения.
86.	Специальные беговые упражнения.			Бег с ускорением.
87.	Высокий старт.			Скоростной бег.

88.	Бег 30 м на результат.	правленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места. 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.		Многоскоки.
89.	Челночный бег.			Челночный бег.
90.	Низкий старт. Спринтерский бег.			Бег с ускорением.
91.	Бег с ускорением до 50 м.			Прыжки в длину с места.
92.	Прыжки в длину с места на результат.			Прыжки со скакалкой.
93.	Эстафетный бег. Встречная эстафета.			Бег с ускорением.
94.	Метание мяча с места.			Многоскоки.
95.	Метание мяча с разбега.		Подтягивание в висе.	
96.	Итоговая контрольная работа.		Отжимание в упоре лежа.	
Кроссовая подготовка - 6 часов.				
97.	Бег в равномерном темпе до 6 мин.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к учебному материалу.		Многоскоки.
98.	Смешанное передвижение.			Прыжки со скакалкой.
99.	Шестиминутный бег.			Бег в среднем темпе 3 мин.
100.	Бег на выносливость 1000 м.			Бег в среднем темпе 4 мин.
101.	Медленный бег 1200 м.			Бег в среднем темпе 5 мин.
102.	Игры и эстафеты с бегом на выносливость.			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>		Инструктаж по Т.Б.
2.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по лёгкой атлетике.			Повторить конспект.
3.	Специальные беговые упражнения.			Беговые упражнения.
4.	Высокий старт.			Бег с ускорением.
5.	Бег с ускорением 40 - 50 м.			Равномерный бег.
6.	Входная контрольная работа.			Скоростной бег.
7.	Челночный бег.			Челночный бег.
8.	Бег 30 м на результат.			Бег с ускорением.
9.	Бег 60 м с высокого старта.			Прыжки со скакалкой.
10.	Эстафетный бег. Встречная эстафета.			Поднимание туловища.
11.	Прыжки в длину с места.			Тройной прыжок.
12.	Прыжки в длину с места на результат.			Многоскоки.
13.	Метание мяча с места.			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>		Беговые упражнения.
15.	Бег на местности.			Равномерный бег.
16.	Бег в равномерном темпе до 5 мин.			Бег в среднем темпе 3 мин.
17.	Бег в равномерном темпе до 6 мин.			Бег в среднем темпе 4 мин.
18.	Бег в равномерном темпе 1000 м.			Бег в среднем темпе 5 мин.
19.	Контрольная работа №1 по теме: «Лёгкая			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		Многоскоки.
Спортивные игры (футбол) - 4 часа.				
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.		Инструктаж по Т.Б.
22	Удары по мячу. Удары по воротам.			Имитация техники удара.
23	Передачи мяча в парах, тройках на месте.			Повторить правила игры.
24.	Передачи мяча в движении. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.			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		Инструктаж по Т.Б.
26.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по баскетболу.			Повторить конспект.
27.	Ловля мяча на месте и в движении.			Упражнения с мячом.
28	Ловля и передачи мяча в движении.			Отжимание в упоре лёжа.
29.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.			Подтягивание в висе.
30.	Ведение мяча по прямой шагом и бегом.			Поднимание туловища.
31.	Повороты без мяча с мячом.			Прыжки в длину с места.
32.	Ловля и передача мяча в парах.			Силовые упражнения.
33.	Ловля и передача мяча в тройках.			Упражнения на равновесие.
34.	Взаимодействие трёх игроков.			Упражнения с мячом.
35	Комбинации из освоенных элементов.			Многоскоки.
36.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.			Подтягивание в висе.
37	Ведение мяча с изменением направления движения.			Поднимание туловища.

38.	Ведение мяча с изменением скорости движения.	спортивными играми; учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.		Прыжки в длину с места.
39.	Ведение мяча без сопротивления защитника.			Силовые упражнения.
40.	Броски одной и двумя руками с места.			Упражнения на равновесие.
41.	Броски одной и двумя руками в движении.			Упражнения на гибкость.
42.	Броски мяча в кольцо.			Отжимание в упоре лёжа.
43.	Контрольная работа №2 по теме: «Баскетбол».			Наклоны туловища.
44.	Вырывание и выбивание мяча.			Прыжки со скакалкой.
45.	Остановка прыжком.			Отжимание в упоре лёжа.
46.	Остановка двумя шагами.			Подтягивание в висе.
47.	Подвижные игры с элементами баскетбола.			Повторить правила игры.
48.	Учебная игра.		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>		Инструктаж по Т.Б.
50.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по гимнастике.			Повторить конспект.
51.	Строевые упражнения на месте.			Подтягивание в висе.
52.	Строевые упражнения в движении.			Упражнения на равновесие.
53.	Общеразвивающие упражнения.			Составить комплекс ОРУ.
54.	Кувырок вперёд.			Силовые упражнения.
55.	Кувырок назад.			Упражнения на гибкость.
56.	Переворот в сторону.			Отжимание в упоре лёжа.
57.	Стойка на лопатках.			Упражнения на равновесие.
58.	Лазание по гимнастической стенке.			Прыжки со скакалкой.
59.	Лазание по канату.			Поднимание туловища.
60.	Висы и упоры.			Силовые упражнения.
61.	Акробатическая комбинация.			Упражнения на гибкость.
62.	Закрепление акробатических элементов.			Наклоны туловища.
63.	Преодоление полосы препятствий.			Подтягивание в висе.
64.	Контрольная работа №3 по теме: «Гимнастика».		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.		Инструктаж по Т.Б.
66.	Стойка игрока, перемещения в стойке.			Упражнения на гибкость.
67.	Передача мяча сверху двумя руками на месте.			Упражнения с мячом.
68.	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд.			Упражнения на координацию.
69.	Передача мяча над собой.			Упражнения с мячом.
70.	Передача мяча через сетку.			Силовые упражнения.
71.	Нижняя подача мяча.			Поднимание туловища.
72.	Приём мяча снизу после подачи.			Отжимание в упоре лёжа.
73.	Верхняя подача мяча.			Прыжки со скакалкой.
74.	Передачи мяча в парах.			Наклоны туловища.
75.	Передачи мяча в тройках.			Многоскоки.
76.	Закрепление техники владения мячом.			Подтягивание в висе.
77.	Подвижные игры с элементами волейбола.			Повторить правила игры.
78.	Учебная игра.			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.		Инструктаж по Т.Б.
80.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.			Беговые упражнения.
81.	Комбинации из освоенных элементов.			Повторить правила игры.
82.	Учебная игра в мини-футбол.			Упражнения с мячом.
Лёгкая атлетика – 12 часов.				
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-		Повторить конспект.
84.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег с изменением темпа.			Инструктаж по Т.Б.
85.	Разновидности бега. Беговые упражнения.			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>		Бег с ускорением.
87.	Низкий старт. Спринтерский бег.			Многоскоки.
88.	Бег 30 м на результат.			Скоростной бег.
89.	Бег 60 м с высокого старта.			Бег с ускорением.
90.	Челночный бег.			Челночный бег.
91.	Эстафетный бег. Встречная эстафета.			Прыжки в длину с места.
92.	Прыжки в длину с места на результат.			Прыжки со скакалкой.
93.	Бег с преодолением препятствий.			Бег с ускорением.
94.	Метание мяча на заданное расстояние.			Многоскоки.
95.	Метание мяча с разбега.			Подтягивание в висе.
96.	Итоговая контрольная работа.		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>		Многоскоки.
98.	Бег в равномерном темпе до 7 мин.			Прыжки со скакалкой.
99.	Шестиминутный бег.			Бег в среднем темпе 3 мин.
100.	Бег на выносливость 1000 м.			Бег в среднем темпе 4 мин.
101.	Медленный бег 1200 м.			Бег в среднем темпе 5 мин.
102.	Игры и эстафеты с бегом на выносливость.			Длительный бег.

Календарно-тематическое планирование – 7 класс

№ уро ка	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>		Инструктаж по Т.Б.
2.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по лёгкой атлетике.			Учить конспект.
3.	Высокий старт от 30 до 40 м.			Беговые упражнения.
4.	Высокий старт и скоростной бег до 40 м.			Бег с ускорением.
5.	Входная контрольная работа.			Равномерный бег.
6.	Бег с ускорением.			Поднимание туловища.
7.	Бег 60 м на результат.			Наклоны туловища.
8.	Челночный бег 3×10 м.			Прыжки со скакалкой.
9.	Прыжки в длину с места на результат.			Тройной прыжок.
10.	Прыжки в длину с разбега.			Многоскоки.
11.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель.			Метание в цель.
12.	Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.			Метание в цель.
13.	Бег на 1000 метров.			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>		Беговые упражнения.
15.	Бег с препятствиями.			Прыжки в длину с места.
16.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.			Бег в среднем темпе 3 мин.
17.	Шестиминутный бег.			Бег в среднем темпе 4 мин.
18.	Бег с препятствиями.			Бег в среднем темпе 5 мин.
19.	Контрольная работа №1 по теме: «Лёгкая			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		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.		Повторить инструктаж по Т.Б.
22.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.			Имитация техники удара.
23.	Техника перемещения и ведение мяча.			Упражнения с мячом.
24.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.			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		Повторить инструктаж по Т.Б.
26.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по баскетболу.			Учить конспект.
27.	Ловля и передача мяча одной рукой от груди на месте и в движении.			Упражнения на координацию.
28.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте.			Отжимание в упоре лежа.
29.	ОРУ с мячом. Ведения мяча.			Подтягивание в висе.
30.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.			Поднимание туловища.
31.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.			Прыжки в длину с места.
32.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.			Силовые упражнения.
33.	Броски одной и двумя руками с места.			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.			Отжимание в упоре лёжа.
36.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.			Подтягивание в висе.
37.	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.			Поднимание туловища.
38.	Броски одной и двумя руками с места.			Прыжки в длину с места.
39.	Броски одной и двумя руками в движении.			Силовые упражнения.
40.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке, на месте.			Упражнения на равновесие.
41.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.			Упражнения на координацию.
42.	Броски одной и двумя руками с места.			Отжимание в упоре лёжа.
43.	Контрольная работа №2 по теме: «Баскетбол».			Наклоны туловища.
44.	Броски одной и двумя руками с места.			Учить правила игры.
45.	Броски одной и двумя руками в движении.			Учить правила игры.
46.	Вырывание и выбивание мяча.			Отжимание в упоре лёжа.
47.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.			Подтягивание в висе.
48.	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.		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-		Повторить инструктаж по Т.Б.
50.	Основы знаний по физической культуре.			Учить конспект.
51.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.			Составить комплекс ОРУ.
52.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).			Упражнения на равновесие.
53.	Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей.			Упражнения на координацию.
54.	Сочетание движений руками с ходьбой на			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.			Упражнения на гибкость.
56.	Общеразвивающие упражнения в парах.			Силовые упражнения.
57.	Общеразвивающие упражнения с предметами.			Упражнения на равновесие.
58.	Составление с помощью учитель простейших комбинаций упражнений.			Упражнения на координацию.
59.	Кувырок вперед и назад.			Поднимание туловища.
60.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.			Упражнения на гибкость.
61.	Стойка на лопатках – комбинация элементов.			Силовые упражнения.
62.	Вскок в упор присев.			Наклоны туловища.
63.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.			Подтягивание в висе.
64.	Контрольная работа №3 по теме: «Гимнастика».		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>		Повторить инструктаж по Т.Б.
66.	Стойки игрока, перемещения в стойке.			Упражнения на гибкость.
67.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.			Упражнения с мячом.
68.	Передача мяча над собой.			Упражнения с мячом.
69.	Передача мяча через сетку.			Упражнения с мячом.
70.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.			Силовые упражнения.
71.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.			Поднимание туловища.
72.	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.			Отжимание в упоре лёжа.
73.	Упражнения по овладению и соревнованию в технике перемещений и владения мячом.			Прыжки со скакалкой.
74.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			Наклоны туловища.

75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			Многоскоки.
76.	Тактика защиты.			Подтягивание в висе.
77	Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 метров от сетки.			Учить правила игры.
78	Двусторонние игры длительностью до 12 мин.			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>		Повторить инструктаж по Т.Б.
80.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.			Имитация техники удара.
81.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.			Упражнения с мячом.
82	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка.			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>		Учить конспект.
84	Высокий старт от 30 до 40 м.			Повторить инструктаж по Т.Б.
85	Высокий старт и скоростной бег до 40 м.			Беговые упражнения.
86	Челночный бег 3×10 м.			Бег с ускорением.
87.	Бег с ускорением.			Многоскоки.
88.	Прыжки в длину с места-на результат.			Скоростной бег.
89.	Старты из различных исходных положений.			Бег с ускорением.
90.	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.			Челночный бег.
91.	Челночный бег 3×10 м.			Прыжки в длину с места.
92.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов			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.			Бег с ускорением.
94.	Челночный бег 3×10 на результат.			Метание в цель.
95.	Бег с ускорением.			Метание в цель.
96.	Итоговая контрольная работа.			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.		Равномерный бег.
98.	Бег на 1000 метров.			Равномерный бег.
99.	Бег с препятствиями.			Бег в среднем темпе 3мин.
100	Бег с препятствиями.			Бег в среднем темпе 4 мин.
101.	Кросс до 10 минут.			Бег в среднем темпе 5 мин.
102	Кросс до 15 минут.			Длительный бег.

Календарно-тематическое планирование – 8 класс

№ уро ка	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 пред-метами 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>		Повторить инструктаж по Т.Б.
2.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по лёгкой атлетике.		Учить конспект.	
3.	Высокий старт от 40 до 50 м.		Беговые упражнения.	
4.	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров.		Бег с ускорением.	
5.	Входная контрольная работа.		Равномерный бег.	
6.	Челночный бег 3×10 м.		Скоростной бег.	
7.	Бег с ускорением.		Поднимание туловища.	
8.	Эстафеты, встречная эстафета.		Наклоны туловища.	
9.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.		Прыжки со скакалкой.	
10.	Прыжки в длину с разбега.		Тройной прыжок.	
11.	Метание на заданное расстояние.		Многоскоки.	
12.	Прыжки в длину с места на результат.		Метание в цель.	
13.	Челночный бег 3×10 на результат.		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>		Беговые упражнения.
15.	Бег на местности.		Прыжки в длину с места.	
16.	Круговая тренировка.		Бег в среднем темпе 3 мин.	
17.	Бег на 1000 метров.		Бег в среднем темпе 4 мин.	
18.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.		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		Беговые упражнения.
20.	Кросс до 15 минут.			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.		Повторить инструктаж по Т.Б.
22.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.			Имитация техники удара.
23.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.			Упражнения с мячом.
24.	Удары по воротам.			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-		Повторить инструктаж по Т.Б.
26.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по баскетболу.			Учить конспект.
27.	Стойки игрока, перемещения в стойке.			Упражнения на координацию.
28.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.			Отжимание в упоре лежа.
29.	Варианты ловли и передачи мяча.			Подтягивание в висе.
30.	Остановка двумя шагами и прыжком.			Поднимание туловища.
31.	Повороты без мяча и с мячом.			Прыжки в длину с места.
32.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.			Силовые упражнения.
33.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.			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.		Упражнения на координацию.
35.	Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах, круге.			Отжимание в упоре лёжа.
36.	ОРУ с мячом. Ведения мяча.			Подтягивание в висе.
37.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.			Поднимание туловища.
38.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.			Прыжки в длину с места.
39.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.			Силовые упражнения.
40.	Броски одной и двумя руками с места.			Упражнения на равновесие.
41.	Броски одной и двумя руками в движении.			Упражнения на координацию.
42.	Вырывание и выбивание мяча.			Отжимание в упоре лёжа.
43.	Контрольная работа №2 по теме: «Баскетбол».			Наклоны туловища.
44.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.			Учить правила игры.
45.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.			Учить правила игры.
46.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.			Поднимание туловища.
47.	Броски одной и двумя руками с места.			Прыжки в длину с места.
48.	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.			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-		Повторить инструктаж по Т.Б.
50.	Основы знаний по физической культуре.			Учить конспект.
51.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.			Составить комплекс ОРУ.
52.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).			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>		Упражнения на координацию.	
54	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.			Силовые упражнения.	
55.	Простые связки.			Упражнения на гибкость.	
56.	Общеразвивающие упражнения в парах.			Силовые упражнения.	
57.	Общеразвивающие упражнения с предметами.			Упражнения на равновесие.	
58.	Составление с помощью учитель простейших комбинаций упражнений.			Упражнения на координацию.	
59.	Кувырок вперед и назад.			Поднимание туловища.	
60.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.			Упражнения на гибкость.	
61	Стойка на лопатках – комбинация элементов.			Силовые упражнения.	
62.	Акробатические упражнения.			Наклоны туловища.	
63	Вскок в упор присев.			Подтягивание в висе.	
64	Контрольная работа №3 по теме: «Гимнастика».			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>		Повторить инструктаж по Т.Б.
66.	Стойки игрока перемещения в стойке.			Упражнения на гибкость.	
67	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.			Упражнения с мячом.	
68.	Передача мяча над собой.			Упражнения с мячом.	
69.	Передача мяча через сетку.			Упражнения с мячом.	
70.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбол.			Силовые упражнения.	
71	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.			Поднимание туловища.	
72.	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.			Отжимание в упоре лёжа.	

73.	Упражнения по овладению и соревнованию в технике перемещений и владения мячом.	<p>правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Личностные: мотивационная основа на занятия спортивными играми; учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом.</p>		Прыжки со скакалкой.
74.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			Наклоны туловища.
75.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.			Многоскоки.
76.	Позиционное нападения без изменения позиций игроков			Подтягивание в висе.
77.	Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 метров от сетки.			Учить правила игры.
78.	Двусторонние игры длительностью до 12 мин.			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>		Повторить инструктаж по Т.Б.
80.	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка.			Имитация техники удара.
81.	Комбинации из освоенных элементов: техники перемещения и ведения мячом.			Упражнения с мячом.
82.	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.			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 на-</p>		Учить конспект.
84.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег с изменением темпа.			Повторить инструктаж по Т.Б.
85.	Высокий старт от 40 до 50 м.			Беговые упражнения.
86.	Высокий старт и скоростной бег до 50 м.			Бег с ускорением.
87.	Челночный бег 3×10 м.			Многоскоки.
88.	Бег с ускорением.			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>		Бег с ускорением.
90.	Метание на заданное расстояние.			Челночный бег.
91.	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 метров.			Прыжки в длину с места.
92.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.			Прыжки со скакалкой.
93.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.			Бег с ускорением.
94.	Прыжки в длину с разбега.			Метание в цель.
95.	Прыжки в длину с места на результат.			Метание в цель.
96.	Итоговая контрольная работа.			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>		Равномерный бег.
98.	Бег с препятствиями.			Равномерный бег.
99.	Круговая тренировка.			Бег в среднем темпе 3мин.
100.	Бег на 1000 метров на результат.			Бег в среднем темпе 4 мин.
101.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.			Бег в среднем темпе 5 мин.
102.	Кросс до 15 минут.			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>		Повторить инструктаж по Т.Б.
2.	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по лёгкой атлетике.		Учить конспект.	
3.	Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью.		Беговые упражнения.	
4.	Высокий старт и скоростной бег до 60 м.		Равномерный бег.	
5.	Входная контрольная работа.		Скоростной бег.	
6.	Челночный бег 3×10 м.		Поднимание туловища.	
7.	Эстафеты, встречная эстафета.		Челночный бег.	
8.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега		Прыжки со скакалкой.	
9.	Прыжки в длину с места на результат.		Многоскоки.	
10.	Метание на заданное расстояние.		Метание в цель.	
11.	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 метров.		Метание в цель.	
12.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		Метание с места.	
13.	Челночный бег 3×10 на результат.		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>		Беговые упражнения.
15.	Бег с препятствиями.		Прыжки в длину с места.	
16.	Кросс до 10 минут.		Бег в среднем темпе 3 мин.	
17.	Бег в равномерном темпе до 7 минут.		Бег в среднем темпе 4 мин.	
18.	Бег в равномерном темпе до 10 минут.		Бег в среднем темпе 5 мин.	

19	Контрольная работа №1 по теме: «Лёгкая атлетика».	<p>кватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентация в системе моральных норм и ценностей, готовность и способность к их выполнению</p>		Беговые упражнения.
20	Кроссовый бег до 2 км.			Многоскоки.
Спортивные игры (футбол) - 4 часа.				
21.	Футбол. Инструктаж по Т.Б. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	<p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий.</p> <p>Регулятивные: умение самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым видам спорта.</p> <p>Личностные: учебно-познавательный интерес к занятиям футболом.</p>		Повторить инструктаж по Т.Б.
22	Удар по катящемуся мячу. Удары по воротам.			Имитация техники удара.
23	Передачи мяча в парах, тройках на месте.			Упражнения с мячом.
24	Передачи мяча в движении. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.			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.	<p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных игровых действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выражать творческое отношение к выполнению заданий.</p> <p>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.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по игровым ви-</p>		Повторить инструктаж по Т.Б.
26	Основы знаний по физической культуре. Теоретические сведения по баскетболу.			Учить конспект.
27	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.			Упражнения на координацию.
28.	Варианты ловли и передачи мяча.			Отжимание в упоре лежа.
29	Остановка двумя шагами и прыжком.			Подтягивание в висе.
30.	Повороты без мяча и с мячом.			Поднимание туловища.
31	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.			Прыжки в длину с места.
32.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.			Силовые упражнения.
33.	Ловля и передача мяча одной рукой от груди на месте и в движении.			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.			Отжимание в упоре лёжа.
36.	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.			Подтягивание в висе.
37	Броски одной и двумя руками с места.			Поднимание туловища.
38	Броски одной и двумя руками в движении.			Прыжки в длину с места.
39.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.			Силовые упражнения.
40	Остановка двумя шагами и прыжком			Упражнения на равновесие.
41.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.			Упражнения на координацию.
42.	Ловля и передача мяча одной рукой от груди на месте и в движении.			Отжимание в упоре лёжа.
43.	Контрольная работа №2 по теме: «Баскетбол».			Наклоны туловища.
44.	Броски одной и двумя руками с места.			Учить правила игры.
45	Броски одной и двумя руками в движении.			Учить правила игры.
46	Вырывание и выбивание мяча.			Поднимание туловища.
47.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.			Прыжки в длину с места.
48.	Игра по упрощенным правилам мини – баскетбола.			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-		Повторить инструктаж по Т.Б.
50.	Основы знаний по физической культуре.			Учить конспект.
51.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.			Составить комплекс ОРУ.
52.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).			Упражнения на равновесие.
53	Упор присев, лёжа, стоя на коленях.			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.		Силовые упражнения.	
55	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.			Упражнения на гибкость.	
56.	Простые связки.			Силовые упражнения.	
57.	Общеразвивающие упражнения в парах.			Упражнения на равновесие.	
58	Общеразвивающие упражнения с предметами.			Упражнения на координацию.	
59	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.			Поднимание туловища.	
60.	Стойка на лопатках – комбинация элементов.			Упражнения на гибкость.	
61.	Акробатические упражнения.			Силовые упражнения.	
62	Вскок в упор присев.			Наклоны туловища.	
63.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.			Подтягивание в висе.	
64.	Контрольная работа №3 по теме: «Гимнастика».			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		Повторить инструктаж по Т.Б.
66.	Стойка игрока, перемещения в стойке.				Упражнения на гибкость.
67	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд.			Упражнения с мячом.	
68	Передача мяча сверху двумя руками на месте.			Упражнения с мячом.	
69.	Передача мяча над собой.			Упражнения с мячом.	
70.	Передача мяча через сетку.			Силовые упражнения.	
71.	Передача мяча через сетку.			Поднимание туловища.	
72.	Нижняя подача мяча.			Отжимание в упоре лёжа.	
73.	Нижняя подача мяча.			Прыжки со скакалкой.	
74	Приём мяча снизу после подачи.			Наклоны туловища.	
75.	Приём мяча снизу после подачи.			Многоскоки.	
76.	Закрепление техники владения мячом.		Подтягивание в висе.		

77.	Двусторонняя игра.	спортивными играми; учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом.		Учить правила игры.
78.	Учебно-тренировочная игра.			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>		Повторить инструктаж по Т.Б.
80.	Удар по катящемуся мячу. Удары по воротам.			Имитация техники удара.
81.	Передачи мяча в парах, тройках на месте.			Упражнения с мячом.
82.	Передачи мяча в движении. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол.			Учить правила игры.
Лёгкая атлетика – 12 часов.				
83.	Лёгкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег с изменением темпа.	<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 контроле способа решения; 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>		Учить конспект.
84.	Основы знаний по физической культуре.			Повторить инструктаж по Т.Б.
85.	Разновидности бега. Беговые упражнения.			Беговые упражнения.
86.	Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития быстроты.			Бег с ускорением.
87.	Низкий старт. Спринтерский бег.			Многоскоки.
88.	Бег 60 м на результат.			Скоростной бег.
89.	Высокий старт. Бег 100 м.			Бег с ускорением.
90.	Челночный бег 3×10.			Челночный бег.
91.	Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения.			Прыжки в длину с места.
92.	Прыжки в длину с места на результат.			Прыжки со скакалкой.
93.	Эстафетный бег. Встречная эстафета.			Бег с ускорением.
94.	Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.			Метание в цель.

95.	Метание мяча в горизонтальную цель.	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетикой.		Метание в цель.
96.	Итоговая контрольная работа.			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.		Равномерный бег.
98.	Бег в равномерном темпе до 15 мин.			Равномерный бег.
99	Шестиминутный бег.			Бег в среднем темпе 4 мин.
100.	Бег на выносливость 2000 м. Эстафеты.			Бег в среднем темпе 5 мин.
101.	Медленный бег 3000 м. Развитие выносливости.			Бег в среднем темпе 6 мин.
102.	Эстафеты с бегом на выносливость.			Длительный бег.