

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Покров - Рогульская основная школа

Утверждаю:

Директор школы

Приказ № 63 от 01.09.2021 года



Т.А. Соколова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

5- 8класс

на 2021- 2022уч.год

Автор: Яковлева Т.Г.

учитель физической культуры

МБОУ Покров - Рогульской ОШ

Покров 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания.

Рабочая программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 3 августа 2018 года).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» октября 2009 года № 373 с изменениями от 18.12.2012 № 1060);
3. Примерная основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Покров – Рогульская ОШ
4. Примерная программа по физической культуре ООО. «Стандарты второго поколения»
5. Программа «Физическая культура» В.И.Ляха для 5-9 классов общеобразовательных учреждений (М.: Просвещение, 2017).
6. Учебный план МБОУ Покров - Рогульская СШ 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 5-8 классов общеобразовательной школы. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования. Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Планируемые **личностные результаты** освоения рабочей программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, идентификация себя в качестве гражданина России). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям, ценностям занятий физической культурой народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире физической культуры и спорта, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; понимание значения нравственности в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ходе занятий физическими упражнениями.

8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

2. Планируемые **метапредметные результаты** освоения рабочей программы:

### 2.1. *Межпредметные понятия*

2.1.1. *Основы читательской компетенции.* Обучающиеся владеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

2.1.2. *Навыки работы с информацией.* Обучающиеся могут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

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

2.1.3. *Опыт проектной деятельности.* Обучающиеся могут овладеть умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

### 2.2. *Универсальные учебные действия:*

#### 2.2.1. *Регулятивные УУД*

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей

познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

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

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и

критерии оценки своей учебной деятельности;

-систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

-отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

-оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

-находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

-работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

-устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

-сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

-определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

-анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

-свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

-оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

-обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

-фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

-наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

-соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

-принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

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

### 2.2.2. Познавательные УУД

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

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

исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

-выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

-делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

-обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

-определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

-создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

-строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

-создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

-преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

-переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;

-строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

-строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

-анализировать/рефлектировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

-Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

-находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

-ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

-устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

-резюмировать главную идею текста;

-критически оценивать содержание и форму текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в



познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора.

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

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

### *2.2.3. Коммуникативные УУД*

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

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

-организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

-устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. Обучающийся сможет:

-определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

-отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

-представлять развернутый план собственной деятельности;

-соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

-высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

-принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

-использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

-использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

-делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

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

-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

-выделять информационный аспект задачи, оперировать данными;

-использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

-использовать информацию с учетом этических и правовых норм.

### 3. Планируемые **предметные результаты** освоения рабочей программы:

#### 3.1. **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **3.2. Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

*-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

*-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

*-выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1. Физическое совершенствование**

#### ***1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность***

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

#### ***1.2. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***

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

#### ***1.3. Физкультурно-оздоровительная деятельность***

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

## **2. Физическая культура как область знаний**

### **2.1. История и современное развитие физической культуры**

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

### **2.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

### **2.3. Физическая культура человека**

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

## **3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **3.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **3.2. Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ,**  
**НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

| №        | Вид программного материала                           | 5 класс           |    |     |    | 6 класс           |    |     |    | 7 класс           |    |     |    | 8 класс  |                   |     |    | 9 класс   |    |                   |    | Итого |  |
|----------|--|-------------------|----|-----|----|-------------------|----|-----|----|-------------------|----|-----|----|----------|-------------------|-----|----|-----------|----|-------------------|----|-------|--|
|          |  | четверть          |    |     |    | четверть          |    |     |    | четверть          |    |     |    | четверть |                   |     |    | четверть  |    |                   |    |       |  |
|          |  | I                 | II | III | IV | I                 | II | III | IV | I                 | II | III | IV | I        | II                | III | IV | I         | II | III               | IV |       |  |
| <b>1</b> | <b>Физическое совершенствование</b>                  | 70                |    |     |    | 70                |    |     |    | 70                |    |     |    | 63       |                   |     |    | <b>63</b> |    |                   |    | 330   |  |
| 1.1      | Спортивно-оздоровительная деятельность               | 70                |    |     |    | 70                |    |     |    | 70                |    |     |    | 60       |                   |     |    | 60        |    |                   |    |       |  |
| 1.1.1    | Гимнастика с основами акробатики                     |                   | 14 |     |    |                   | 14 |     |    |                   | 14 |     |    |          | 14                |     |    |           | 14 |                   |    |       |  |
| 1.1.2    | Легкая атлетика                                      | 10                |    |     | 7  | 10                |    |     | 6  | 10                |    |     | 7  | 10       |                   |     | 4  | 10        |    |                   | 4  |       |  |
| 1.1.3    | Льжные гонки   |                   |    | 18  |    |                   |    | 18  |    |                   |    | 18  |    |          |                   | 16  |    |           |    | 16                |    |       |  |
| 1.1.4    | Плавание   |                   |    |     | 2  |                   |    |     | 2  |                   |    |     |    |          |                   |     | 2  |           |    |                   | 2  |       |  |
| 1.1.5    | Спортивные игры                                      |                   |    |     |    |                   |    |     |    |                   |    |     |    |          |                   |     |    |           |    |                   |    |       |  |
|          | Баскетбол  | 6                 |    |     |    | 6                 |    |     |    | 6                 |    |     |    | 5        |                   |     |    | 5         |    |                   |    |       |  |
|          | Волейбол   |                   |    |     | 7  |                   |    |     | 8  |                   |    |     | 8  |          |                   |     | 7  |           |    |                   | 7  |       |  |
|          | Футбол   |                   |    |     | 2  |                   |    |     | 2  |                   |    |     |    |          |                   |     | 2  |           |    |                   | 2  |       |  |
|          | Русская лапта  | 2                 |    |     |    | 2                 |    |     |    | 2                 |    |     | 3  |          |                   |     |    |           |    |                   |    |       |  |
| 1.2      | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность |                   |    | 2   |    |                   |    | 2   |    |                   |    | 2   |    |          |                   | 1   | 1  |           |    | 1                 | 1  |       |  |
| 1.3      | Физкультурно-оздоровительная деятельность            | В процессе уроков |    |     |    | В процессе уроков |    |     |    | В процессе уроков |    |     |    | 1        | В процессе уроков |     |    |           | 1  | В процессе уроков |    |       |  |
| <b>2</b> | <b>Физическая культура как область знаний</b>        |                   |    |     |    |                   |    |     |    |                   |    |     |    | 4        |                   |     |    | 4         |    |                   |    |       |  |
| 2.1      | История и современное развитие физической культуры   | В процессе уроков |    |     |    | В процессе уроков |    |     |    | В процессе уроков |    |     |    | 2        |                   |     |    | 2         |    |                   |    |       |  |
| 2.2      | Современное представление о физической               |                   |    |     |    |                   |    |     |    |                   |    |     |    |          |                   | 1   |    |           |    | 1                 |    |       |  |



|          |   |                   |                   |                   |           |  |   |           |  |  |            |   |   |
|----------|---|-------------------|-------------------|-------------------|-----------|--|---|-----------|--|--|------------|---|---|
|          | культуре (основные понятия)   |                   |                   |                   |           |  |   |           |  |  |            |   |   |
| 2.3      | Физическая культура человека  |                   |                   |                   |           |  | 1 |           |  |  |            | 1 |   |
| <b>3</b> | <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>              |                   |                   |                   | 3         |  |   | 3         |  |  |            |   |   |
| 3.1      | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков |           |  | 2 |           |  |  | 2          |   | 6 |
| 3.2      | Оценка эффективности занятий физической культурой                     |                   |                   |                   |           |  | 1 |           |  |  | 1          |   |   |
|          | <b>ИТОГО:</b>   | <b>70</b>         | <b>70</b>         | <b>70</b>         | <b>70</b> |  |   | <b>70</b> |  |  | <b>350</b> |   |   |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ В 5 КЛАССЕ**

| № урока                           | № урока в четверти | Тема урока   | Планируемые результаты обучающихся   |
|-----------------------------------|--------------------|--|--|
| <b>I четверть - 18 часов</b>      |                    |  |  |
| <b>Легкая атлетика - 10 часов</b> |                    |  |  |
| 1                                 | 1                  | <p>Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.</p> <p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.</p> <p>ОРУ. Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.</p> <p>Подвижная игра с элементами футбола.</p> | <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>                  |
| 2                                 | 2                  | <p>Первые Олимпиадики Греции.</p> <p>ОРУ. Беговые упражнения. Высокий старт.</p> <p>Встречная эстафета. Бег с ускорением 30 м (У).</p> <p>Веселые старты</p>   | <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> |
| 3                                 | 3                  | <p>ОРУ.</p> <p>Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.</p> <p>Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с максимальной скоростью с высокого старта 60 м (У). Равномерный бег 5 м.</p> <p>Подвижная игра с элементами футбола.</p>                             | <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.</p>                                    |
| 4                                 | 4                  | <p>ОРУ.</p> <p>Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200-300 м.</p> <p>Равномерный бег 7 м.</p>  | <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со</p>  |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|   |   |  | сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.   |
| 5 | 5 | ОРУ. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр и олимпийского движения.<br>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.<br>Беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 200 м (У). Бег 500м.<br>Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. |
| 6 | 6 | Создание МОК. Российский представитель в МОК. Беговые упражнения. Техника эстафетного бега по кругу. Эстафетный бег.<br>Техника передачи эстафетной палки по кругу. Эстафетный бег 4x50 метров   | Определяют цель создания МОК, раскрывают роль А.Н. Бутовского в МОК. Описывают технику передачи эстафетной палочки с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей.   |
| 7 | 7 | Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения.<br>Цель и задачи современного олимпийского движения.<br>ОРУ.<br>Беговые упражнения. Эстафетный бег. Бег 500 м (У) - 1000 м (У). Легкоатлетические упражнения для развития силы ног.<br>Подвижная игра.   | Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывают технику передачи эстафетной палочки с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей.               |
| 8 | 8 | Первые олимпийские чемпионы современности.<br>Кроссовая подготовка.<br>Бег с разной скоростью. Равномерный бег 10-12 мин   | Соблюдают технику кроссового бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития выносливости.   |
| 9 | 9 | ОРУ.<br>Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.<br>Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка.<br>Специальные прыжковые и подводящие упражнения.<br>Техника метания малого мяча на                                  | Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения  |

|                                     |    |   |  |
|-------------------------------------|----|---|--|
|                                     |    | дальность. Кроссовый бег по пересеченной местности.<br>Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.  | упражнений, соблюдают правила безопасности.  |
| 10                                  | 10 | Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры.<br>Правильная осанка. Профилактические упражнения. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Специальные прыжковые упражнения.<br>Метание малого мяча из различных исходных положений.<br>Подвижная игра «Попади в цель» | Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.   |
| <b>Игра «Русская лапта»- 2 часа</b> |    |   |  |
| 11                                  | 11 | Игра «Русская лапта». Правила игры. Перемещения игрока. История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Правила игры в русскую лапту. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Игра в русскую лапту. Перемещение в стойке спиной вперед   | Характеризуют лапту как русскую народную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |
| 12                                  | 12 | Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча.<br>Удары по мячу.  | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.   |
| <b>Баскетбол - 6 часов</b>          |    |   |  |
| 13                                  | 13 | Правила техники безопасности. ОРУ.<br>Баскетбол как спортивная игра. История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры.<br>Стойка игрока.<br>Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.   | Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.   |
| 14                                  | 14 | ОРУ. Основные термины и правила игры.<br>Стойка игрока.<br>Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком.<br>Баскетбол. Ловля и передача мяча.<br>Передвижения лицом и спиной вперед.<br>Ведение мяча на месте.   | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.   |

|                             |    |  |   |
|-----------------------------|----|--|---|
|                             |    | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах.<br>Упражнения на развитие силы.  |   |
| 15                          | 15 | ОРУ.<br>Баскетбол. Ведение мяча на месте. Бросок. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.<br>Игровые задания 2:1. Штрафной бросок (У). | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  |
| 16                          | 16 | ОРУ.<br>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.<br>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  |
| 17                          | 17 | ОРУ.<br>Баскетбол. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот).<br>Упражнения на развитие быстроты.<br>Игровые задания 3:1.                                | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 18                          | 18 | ОРУ.<br>Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Эстафеты с элементами баскетбола  | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| <b>II четверть - 14 час</b> |    |  |   |
| <b>Гимнастика - 14 час</b>  |    |  |   |
| 19                          | 1  | Правила техники безопасности на уроках гимнастики.<br>Гимнастика как вид спорта. История гимнастики. Виды гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ.<br>Упражнения на развитие гибкости.                            | Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями.  |
| 20                          | 2  | ОРУ.<br>Организующие команды и приемы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.<br>Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д).  | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в  |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
|    |   |  | освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  |
| 21 | 3 | ОРУ.<br>Висы. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения на развитие силовых способностей.   | Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  |
| 22 | 4 | ОРУ.<br>Организующие команды и приемы. Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.<br>Поднимание прямых ног в висе до перекладины (м), до прямого угла (д) (У).  | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 23 | 5 | ОРУ.<br>Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев.<br>Подтягивание в висе (м), подтягивание, из вися лежа (д) (У).<br>Упражнения на развитие гибкости и силовой выносливости. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.                           |
| 24 | 6 | ОРУ.<br>Акробатические упражнения.<br>Упражнения на развитие силовых способностей  | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.  |
| 25 | 7 | ОРУ.<br>Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов (кувырки, стойка на лопатках) (У).<br>Упражнения на развитие силы.                           | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют   |

|    |    |   |  |
|----|----|---|--|
|    |    |   | ошибки и активно помогают в их исправлении.  |
| 26 | 8  | ОРУ.<br>Опорный прыжок. Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80-100 см).<br>Упражнения на развитие координационных способностей.<br>Подвижные игры на основе гимнастики.  | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.   |
| 27 | 9  | ОРУ с предметами.<br>Опорный прыжок. Техника опорных прыжков: вскок в упор присев.  | Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  |
| 28 | 10 | ОРУ с предметами.<br>Опорный прыжок. Техника опорных прыжков: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.<br>Прыжки через скакалку (д), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (м).   | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.   |
| 29 | 11 | ОРУ.<br>Упражнения на гимнастическом бревне: передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте (д).<br>Упражнения на гимнастической перекладине (м) (У).<br>Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне, перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |
| 30 | 12 | ОРУ.<br>Комбинации из освоенных акробатических элементов.<br>Комплекс упражнений тонического стретчинга.<br>Лазанье по канату.<br>Полоса препятствий  | Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.                   |
| 31 | 13 | ОРУ.<br>Упражнения: на параллельных брусьях (м) - наскок в упор передвигание вперед на руках; на разновысоких брусьях (д) - наскок на нижнюю жердь.<br>Комплекс упражнений тонического стретчинга.<br>Лазанье по канату (У).                                | Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  |

|    |    |  |  |
|----|----|--|--|
| 32 | 14 | ОРУ.<br>Ритмическая гимнастика.<br>Стилизованные общеразвивающие упражнения.<br>Танцевальные шаги.<br>Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. | Осваивают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |
|----|----|--|--|

### III четверть - 20 часов

#### Лыжные гонки - 18 час

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
| 33 | 1 | Правила техники безопасности.<br>ОРУ.<br>Передвижение на лыжах.<br>История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.<br>Подвижные игры на лыжах. | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.   |
| 34 | 2 | ОРУ.<br>Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1 км).   | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 35 | 3 | ОРУ.<br>Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.  | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 36 | 4 | ОРУ.<br>Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.<br>Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью (У).   | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 37 | 5 | ОРУ.<br>Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.<br>Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью (4×100 м).   | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают  |



|    |    |  |   |
|----|----|--|---|
|    |    | Лыжная эстафета.   | правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.   |
| 38 | 6  | ОРУ.<br>Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.<br>Применение ОБХ в эстафетах.   | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.  |
| 39 | 7  | ОРУ.<br>Передвижение на лыжах с чередованием ходов (4×250 м).<br>Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений (У).                        | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.  |
| 40 | 8  | ОРУ. Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов.<br>Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5×100 м).        | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 41 | 9  | Повороты на лыжах. Повороты переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах.<br>Передвижение на лыжах в переменном ритме 1-1,5км. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.  |
| 42 | 10 | ОРУ.<br>Повороты на лыжах. Повороты переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах.<br>Передвижение на лыжах 1 км (У).           | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 43 | 11 | ОРУ.<br>Подъемы на лыжах. Подъемы лесенкой.<br>Скоростной подъем ступающим шагом.<br>Передвижение на лыжах 1,5 км.   | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.  |
| 44 | 12 | Прохождение кроссовой дистанции в переменном ритме   | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.   |
| 45 | 13 | ОРУ.<br>Подъемы на лыжах. Подъемы  | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно,   |

|    |    |  |  |
|----|----|--|--|
|    |    | <p>полуелочкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах.<br/>Передвижение на лыжах 2 км (У).</p>   | <p>выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> |
| 46 | 14 | <p>ОРУ.<br/>Спуски на лыжах. Спуски в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.<br/>Передвижение на лыжах 2 км.</p>          | <p>Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>   |
| 47 | 15 | <p>ОРУ.<br/>Спуски на лыжах. Спуски в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.<br/>Подвижные игры на склоне.</p>            | <p>Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>   |
| 48 | 16 | <p>ОРУ.<br/>Спуски на лыжах. Спуски в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов.<br/>Передвижение на лыжах 3 км (У).</p>                   | <p>Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>   |
| 49 | 17 | <p>ОРУ.<br/>Торможения на лыжах. Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки.<br/>Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1 км).</p> | <p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p>  |
| 50 | 18 | <p>Бег на лыжах с соревновательной</p>   | <p>Применяют изученные лыжные ходы по</p>  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  |   | скоростью (1 км).  | дистанции в зависимости от рельефа местности   |
| <b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность - 2 часа</b> |   |  |  |
| 51   |   | ОРУ. Правила составления комплексов упражнений.<br>Прикладно-ориентированная подготовка. Техника передвижения по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.<br>Круговая тренировка на развитие физических качеств.  | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.<br>Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств.<br>Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.<br>Соблюдают правила техники безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  |
| 52   |   | ОРУ.<br>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).<br>Прикладно-ориентированные упражнения.<br>Преодоление полосы препятствий.<br>Приземление на точность и сохранение равновесия. | Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.<br>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.<br>Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.<br>Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.<br>Соблюдают правила техники безопасности. |
| <b>IV четверть - 18 часов</b>  |   |  |  |
| <b>Волейбол - 7 часов</b>  |   |  |  |
| 53   | 1 | Правила техники безопасности.<br>ОРУ. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.<br>Волейбол. История возникновения волейбола.<br>Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока.<br>Эстафета с элементами волейбола.   | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Характеризуют волейбол как командную игру.<br>Рассматривают основные правила игры.<br>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.   |
| 54   | 2 | ОРУ. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.<br>Волейбол. Передача мяча двумя руками   | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и  |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    |   | сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра с элементами волейбола. Тест по ОФП - прыжок в длину с места (У).   | приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  |
| 55 | 3 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра с элементами волейбола   | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.   |
| 56 | 4 | ОРУ. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.<br>Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола. Тест по ОФП - бросок набивного мяча (У). | Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 57 | 5 | ОРУ. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.<br>Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты.<br>Упражнение на развитие выносливости: гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.           | Определяют назначение физкультминуток, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультпауз. Описывают технику игровых действий и приемов в волейболе, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.   |
| 58 | 6 | ОРУ. Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Эстафеты с волейбольным мячом   | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  |
| 59 | 7 | ОРУ. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.<br>Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м.   | Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со  |

|                                  |    |   |  |
|----------------------------------|----|---|--|
|                                  |    | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке.<br>Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме.<br>Тест по ОФП - челночный бег (У).  | сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.  |
| <b>Плавание - 2 часа</b>         |    |   |  |
| 60                               | 8  | Правила техники безопасности на занятиях плаванием.<br>ОРУ. Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.   | Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов (олимпийских чемпионов). Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.   |
| 61                               | 9  | ОРУ. Способы плавания. Личная и общественная гигиена. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме. Влияние плавания на развитие быстроты, выносливости. Самоконтроль на занятиях плаванием.  | Запоминают требования и правила нахождения в бассейне, в открытом водоеме, правила личной и общественной гигиены.  |
| <b>Мини-футбол - 2 часа</b>      |    |   |  |
| 62                               | 10 | Правила техники безопасности.<br>ОРУ.<br>Мини-футбол. Техника передвижения. Бег, остановки, повороты.<br>Тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (У).   | Характеризуют мини-футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного мини-футбола, топ-клубы мирового уровня. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |
| 63                               | 11 | Мини-футбол. Техника передвижения. Бег, остановки, повороты. Техника ударов по мячу. Удары внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, носком. Техника остановки мяча. Остановка мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Остановка мяча подъемом.<br>Тест-упражнение на брюшной пресс | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности  |
| <b>Легкая атлетика - 7 часов</b> |    |   |  |
| 64                               | 12 | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.<br>ОРУ.<br>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе  | Отбирают основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществляют их планирование в самостоятельных формах занятий. Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений.  |

|    |    |   |   |
|----|----|---|---|
|    |    | <p>регулярных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Беговые упражнения. Старты из разных положений. Равномерный бег 7 мин.</p> <p>Многоскоки.</p>  | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p>   |
| 63 | 11 | <p>ОРУ.</p> <p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения.</p> <p>Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.</p> <p>Тест – бег 30 м (У). Тест – бег 60 м (У).</p> <p>Подвижная игра с элементами футбола.</p>   | <p>Руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p>   |
| 64 | 12 | <p>ОРУ.</p> <p>Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).</p> <p>Беговые упражнения. Бег на средние дистанции (200 м) (У).</p> <p>Техника эстафетного бега по кругу.</p> <p>Внешние признаки утомления.</p> | <p>Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> |
| 65 | 13 | <p>ОРУ.</p> <p>Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).</p> <p>Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Тест – 500 м (У).</p> <p>Равномерный бег по кругу (5-7 м).</p>                   | <p>Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,</p>  |

|    |    |   |   |
|----|----|---|---|
|    |    | Эстафетный бег по кругу.  | контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  |
| 66 | 14 | ОРУ. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.<br>Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.<br>Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.  | Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  |
| 67 | 15 | ОРУ.<br>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.<br>Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.<br>Техника метания малого мяча на дальность с места и с разбега.<br>Тест – бег 1000 м (У).<br>Подвижная игра с элементами футбола.<br>Совершенствование техники метания малого мяча. Комплексы упражнений для развития физических качеств. | Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют (измеряют) ее. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. |
| 68 | 16 | ОРУ.<br>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультурминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.  | Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной  |

|    |    |   |  |
|----|----|---|--|
|    |    | <p>Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p> <p>Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 4-5 шагов с разбега (У).</p> <p>Специальные упражнения для самостоятельного освоения техники.</p> <p>Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.</p> <p>Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину.</p> <p>Легкоатлетические упражнения для развития силы ног.</p> | <p>деятельности. Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>  |
| 69 | 17 | <p>ОРУ.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Прыжковые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Прыжок в длину. Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину.</p> <p>Легкоатлетические упражнения для развития силы ног.</p>                  | <p>Анализируют технику движений и предупреждают появление ошибок в процессе ее освоения. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>   |
| 70 | 18 | <p>ОРУ.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.</p> <p>Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.</p> <p>Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.</p> <p>Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.</p> <p>Эстафеты с предметами. Подведение итогов учебного года.</p> <p>Домашнее задание на летний период.</p>  | <p>Самостоятельно осваивают упражнения с различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль над физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> |



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ В 6 КЛАССЕ**

| № урока                         | № урока в четверти | Тема урока   | Планируемые результаты обучающихся   |
|---------------------------------|--------------------|--|--|
| <b>I четверть – 18 час</b>      |                    |  |  |
| <b>Легкая атлетика - 10 час</b> |                    |  |  |
| 1                               | 1                  | <p>ОРУ.<br/>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.<br/>Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.<br/>ОРУ. Беговые упражнения.</p>  | <p>Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Составляют под руководством учителя и выполняют комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей). Оценивают свою быстроту по приведенным показателям.</p>                    |
| 2                               | 2                  | <p>ОРУ.<br/>Беговые упражнения. Спринтерский бег. Низкий старт,<br/>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.<br/>Комплексы упражнений для формирования телосложения.</p> | <p>Осваивают упражнения, корректирующие массу тела, и составляют их комплекс упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль над физической нагрузкой во время занятий.</p>  |
| 3                               | 3                  | <p>Правила техники безопасности.<br/>ОРУ.<br/>Беговые упражнения.<br/>Спринтерский бег. Высокий старт (от 10 м до 15 м). Бег с ускорением 30-40 м.<br/>Упражнения на развитие скоростных способностей.<br/>Понятие двигательных умений и навыков.</p>  | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| 4 | 4 | <p>Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России ОРУ. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением 40-50 м. Бег по дистанции с максимальной скоростью.</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p> | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> |
| 5 | 5 | <p>ОРУ.</p> <p>Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м. Техника движения рук в беге. Упражнения на развитие скоростных способностей.</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p>   | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> |
| 6 | 6 | <p>ОРУ.</p> <p>Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника бега по дистанции. Техника финиширования.</p> <p>Тест - бег 60 м.</p> <p>Упражнения на развитие скоростных способностей.</p>  | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> |
| 7 | 7 | <p>ОРУ. Основные правила соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции (бег до 500 - 800 м).</p> <p>Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка).</p>   | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный</p>   |

|                                     |    |   |   |
|-------------------------------------|----|---|---|
|                                     |    |   | режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.   |
| 8                                   | 8  | ОРУ.<br>Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника постановки толчковой ноги на место отталкивания. Техника отталкивания в сочетании с маховыми движениями ног и руками. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации.  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 9                                   | 9  | ОРУ.<br>Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, её сочетание с отталкиванием для прыжка в длину.<br>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации.   | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 10                                  | 10 | ОРУ. Краткие сведения о Московской Олимпиаде. ОРУ.<br>Бросок и ловля набивного мяча. Бросок набивного мяча (2 кг) из различных положений, его ловля.<br>Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие).<br>Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.<br>Упражнения на развитие координации и скоростно-силовых способностей. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| <b>Игра «Русская лапта»- 2 часа</b> |    |   |   |

|                           |    |  |   |
|---------------------------|----|--|---|
| 11                        | 11 | <p>Игра «Русская лапта». Правила игры.</p> <p>Перемещения игрока. История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Правила игры в русскую лапту. Стойка игрока.</p> <p>Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Игра в русскую лапту.</p> <p>Перемещение в стойке спиной вперед</p>  | <p>Характеризуют лапту как русскую народную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> |
| 12                        | 12 | <p>Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча.</p> <p>Удары по мячу.</p>  | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>   |
| <b>Баскетбол –6 часов</b> |    |  |   |
| 13                        | 13 | <p>Правила техники безопасности. ОРУ.</p> <p>Баскетбол. Правила игры. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами.</p>   | <p>Описывают правила игры в баскетбол, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>   |
| 14                        | 14 | <p>ОРУ.</p> <p>Баскетбол. Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра «мяч ловцу».</p> <p>Упражнения на развитие координационных способностей.</p> <p>Игра в мини-баскетбол.</p>  | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>   |
| 15                        | 15 | <p>ОРУ.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча после отскока от пола. Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении.</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей.</p> <p>Игра в мини-баскетбол. Игра (2×2)</p> | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>   |
| 16                        | 16 | <p>ОРУ. Баскетбол. Ведение мяча правой</p>   | <p>Описывают технику игровых действий и</p>   |

|    |    |  |  |
|----|----|--|--|
|    |    | (левой) рукой. Перехват мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.<br>Позиционное нападение (5:0). Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости.<br>Комплекс упражнений для развития гибкости (упражнения для развития рук и плечевого пояса). | приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.                                      |
| 17 | 17 | ОРУ.<br>Баскетбол. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение через заслон.<br>Игра по упрощенным правилам.<br>Упражнения на развитие выносливости.   | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 18 | 18 | ОРУ.<br>Баскетбол. Позиционное нападение. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2×1).<br>Упражнения на развитие силовых способностей.   | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |

#### II четверть – 14 час

#### Гимнастика с основами акробатики - 14 час

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
| 19 | 1 | Физическая культура в современном обществе.<br>Предупреждение травматизма.<br>Правила техники безопасности на уроках гимнастики.<br>ОРУ. Строевые упражнения.<br>Подвижные игры на основе гимнастики.  | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи. |
| 20 | 2 | Правила техники безопасности.<br>ОРУ. Строевые упражнения.<br>Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика.<br>Строевой шаг.<br>Упражнения на развитие гибкости.  | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.   |
| 21 | 3 | ОРУ с гимнастической палкой. Висы.<br>Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.<br>Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д).<br>Поднимание прямых ног в висе (м).<br>Подтягивание из положения лежа (д). | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.   |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    |   | <p>Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Упражнения на развитие силовых способностей.</p> <p>Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе: их цель, содержание и формы организации.</p>                      | <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>  |
| 22 | 4 | <p>ОРУ в движении.</p> <p>Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Техника выполнения опорного прыжка. Фазы прыжка. Техника выполнения разбега, наскока на мостик. Эстафеты.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>                | <p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p> |
| 23 | 5 | <p>ОРУ с обручем.</p> <p>Опорный прыжок. Техника выполнения толчка ногами, полета и приземления. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Эстафеты.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>   | <p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p> |
| 24 | 6 | <p>ОРУ в движении.</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>Комплекс упражнений с обручем (5-6 упражнений).</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>   | <p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.</p> |
| 25 | 7 | <p>ОРУ с мячом.</p> <p>Акробатика. Лазанье. Два кувырка вперед слитно. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках, согнув ноги. Два кувырка вперед слитно. Лазанье по канату в три приема. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинации элементов.</p> <p>Упражнения на развитие координационных способностей.</p> | <p>Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.</p>         |
| 26 | 8 | <p>ОРУ с мячом.</p> <p>Акробатика. Лазанье. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов.</p> <p>Лазанье по канату в два приема.</p> <p>Упражнения на развитие координации.</p>   | <p>Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических</p>   |

|    |    |  |   |
|----|----|--|---|
|    |    |  | упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.   |
| 27 | 9  | ОРУ.<br>Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения шагом, бегом, прыжками, повороты стоя и прыжком.<br>Упражнения на гимнастической перекладине (м): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед. Упражнения на развитие гибкости и координации.  | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. |
| 28 | 10 | ОРУ.<br>Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.<br>Зачетные комбинации.<br>Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости.  | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. |
| 29 | 11 | ОРУ.<br>Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.<br>Упражнения на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.<br>Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами.               | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.    |
| 30 | 12 | ОРУ.<br>Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.<br>Упражнения на разновысоких брусьях (д): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь: соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.<br>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с набивными мячами. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.    |
| 31 | 13 | ОРУ.<br>Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации.<br>Упражнения на развитие силовых способностей.  | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  |

|    |    |  |  |
|----|----|--|--|
|    |    |  | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  |
| 32 | 14 | ОРУ.<br>Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной). Комбинации изученных шагов.<br>Комплекс утренней ритмической гимнастики.<br>Упражнения на развитие координации. | Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют их них комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности. |

### III четверть - 20 час

#### Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 2 час

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 33 | 1 | ОРУ.<br>Прикладно-ориентированная подготовка. Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия.<br>Круговая тренировка на развитие силы.   | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.<br>Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| 34 | 2 | ОРУ. Прикладно-ориентированная подготовка. Техника передвижения по пересеченной местности.<br>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.<br>Преодоление горизонтальных препятствий. Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом.<br>Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка). | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.    |

#### Лыжные гонки – 18час

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 35 | 3 | ОРУ.<br>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.<br>Техника безопасности на лыжах.<br>Подбор лыжного инвентаря. | Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам. |
| 36 | 4 | ОРУ.<br>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе  | Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Составляют под   |



|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
|    |   | занятий систематической подготовки. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Передвижения на лыжах. Скользящий шаг.   | руководством учителя комплексы упражнений для самостоятельных занятий, демонстрируют записи в дневнике самонаблюдения.  |
| 37 | 5 | ОРУ.<br>Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы. Комплекс упражнений для развития выносливости. Основные правила развития физических качеств. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. | Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития выносливости, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают выносливость по приведенным показателям.            |
| 38 | 6 | Правила техники безопасности. ОРУ. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой. Первая помощь и самопомощь во время занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. Подбор лыжного инвентаря. Оздоровительное значение передвижения на лыжах. Зимние олимпийские игры в Сочи.  | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок, переноске пострадавших. Подбирают лыжный инвентарь. Раскрывают значение занятий по лыжной подготовке для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Знакомятся с видами спорта входящими в зимние олимпийские игры. Соблюдают правила техники безопасности.  |
| 39 | 7 | ОРУ.<br>Виды лыжного спорта. Передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Упражнения на технику скользящего шага без палок и с палками. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Подбирают упражнения для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. |
| 40 | 8 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. Техника попеременного двухшажного хода. Лыжные эстафеты. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Упражнения на развитие быстроты. Допинг. Концепция честного спорта.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе  |

|    |    |  |  |
|----|----|--|--|
|    |    |  | прохождения дистанций. Измеряют пульс до, вовремя и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.   |
| 41 | 9  | ОРУ.<br>Передвижение на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км изученными ходами.<br>Эстафета.<br>Упражнения на развитие быстроты.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 42 | 10 | ОРУ.<br>Передвижение на лыжах изученными способами. Прохождение дистанции 2 км. Техника и упражнения для попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода.<br>Упражнения на развитие быстроты.   | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 43 | 11 | ОРУ.<br>Передвижение на лыжах изученными способами. Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода - основной вариант.<br>Эстафеты без палок.<br>Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 44 | 12 | ОРУ.<br>Передвижение на лыжах. Техника одновременного одношажного хода - скоростной вариант. Одновременный одношажный ход на учебном круге. Прохождение дистанции 2 км.<br>Эстафеты со сменой хода.<br>Упражнения на развитие силы.                | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора  |

|    |    |   |  |
|----|----|---|--|
|    |    |   | одежды для занятий лыжной подготовкой.   |
| 45 | 13 | ОРУ.<br>Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Переход с одного шага на другой через шаг. Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой.<br>Ускорения 5×100 м.<br>Упражнения на развитие силы, выносливости.                      | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 46 | 14 | ОРУ.<br>Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Соревнования на дистанции 2 км.<br>Правила соревнований по лыжным гонкам.  | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции и соревнований. Применяют правила соревнований на дистанции.   |
| 47 | 15 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах.<br>Подъемы «ёлочкой» и «лесенкой».<br>Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъемах, спусках и торможениях. Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъемы.<br>Эстафеты и игры на лыжном склоне.<br>Упражнения на развитие координации. | Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах и во время горнолыжной подготовки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе эстафет. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  |
| 48 | 16 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах.<br>Техника спусков в основной и низкой стойке. Подъемы «ёлочкой» и «лесенкой».<br><br>Прохождение дистанции 1,5 км одновременными лыжными ходами.<br>Игра «С горки на горку».<br>Упражнения на развитие координации                                      | Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения спусков. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения горнолыжной подготовки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.           |
| 49 | 17 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах.<br>Техника торможения «плугом» и «упором».<br>Преодоление горнолыжных ворот на склоне.<br>Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов.   | Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения торможения «плугом» и «упором». Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  |
| 50 | 18 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах. Торможения.<br>Торможения «плугом» и «упором».   | Описывают элементы горнолыжной техники, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со   |

|    |    |  |  |
|----|----|--|--|
|    |    | Прохождение отрезков с соревновательной скоростью 3×4 по 200-300 м. Упражнения на горнолыжном склоне с торможениями и подъемами. Упражнения на развитие координации. Игра «Остановка рывком».                      | сверстниками в процессе прохождения отрезков с соревновательной скоростью, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |
| 51 | 19 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах. Повороты. Техника преодоления препятствий на лыжах.<br>Поворот «упором».<br>Прохождение дистанции 2 км с преодолением препятствий. Игры на склоне.<br>«Эстафета с передачей палок». | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе прохождения дистанции с преодолением препятствий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.               |
| 52 | 20 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах. Преодоление препятствий.<br>Прохождение отрезков 3×300 м с соревновательной скоростью.<br>Эстафеты с преодолением препятствий.<br>Упражнения на развитие координации.               | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе гонки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  |

#### **IV четверть – 18час**

##### **Плавание – 2 часа**

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 53 | 1 | Правила техники безопасности.<br>ОРУ.<br>Краткая характеристика вида спорта.<br>Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.   | Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.  |
| 54 | 2 | ОРУ.<br>Личная и общественная гигиена. Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме. Способы плавания. Название упражнений и основные признаки техники плавания. Подводящие упражнения на суше по освоению техники плавания и развития двигательных способностей, силы. Самоконтроль на занятиях плаванием. | Повторяют требования и правила нахождения в бассейне, в открытом водоеме, правила личной и общественной гигиены. Применяют разученные упражнения для развития силы, двигательных способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |

##### **Волейбол – 8часов**

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 55 | 3 | Правила техники безопасности на занятиях волейболом.<br>ОРУ. Волейбол. Стойка игрока.<br>Перемещения в стойке игрока приставными, крестными шагами, спиной вперёд. Передача мяча двумя руками | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают |
|----|---|---|--|

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    |   | <p>сверху после собственного подбрасывания. Приём и передача мяча, брошенного партнёром, двумя руками сверху.</p> <p>Круговая эстафета с мячами.</p>  | <p>технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>  |
| 56 | 4 | <p>ОРУ.</p> <p>Волейбол. Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Приём и передача двумя руками сверху в парах (в опорном положении). Приём и передача двумя руками сверху в парах на количество передач.</p> <p>Игра в волейбол по упрощённым правилам: место подачи приближено, допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания.</p>                | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>   |
| 57 | 5 | <p>ОРУ.</p> <p>Волейбол. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и отбивание двумя руками снизу брошенного мяча партнёром с расстояния 4-6 м. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам. Проведение банных процедур. Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека.</p>         | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются проведением банных процедур.</p> |
| 58 | 6 | <p>ОРУ.</p> <p>Волейбол. Подводящие упражнения. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах на количество передач.</p> <p>Подвижная игра</p>  | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>   |
| 59 | 7 | <p>ОРУ.</p> <p>Волейбол. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки.</p> <p>Игра в волейбол по упрощённым</p> | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>   |

|                        |    |   |   |
|------------------------|----|---|---|
|                        |    | правилам. Подвижные игры «Не урони мяч». «Мяч над головой».   |   |
| 60                     | 8  | ОРУ.<br>Волейбол. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру.  | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.   |
| 61                     | 9  | ОРУ.<br>Волейбол. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по упрощённым правилам.   | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.   |
| 62                     | 10 | ОРУ. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Самонаблюдение и самоконтроль. Развитие самостоятельности при оценке эффективности занятий физической культурой при организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Комплекс упражнений для укрепления мышц голени<br>Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц голени, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития силы, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнения для силы. Оценивают силу по приведенным показателям. Раскрывают уровень умения оценивать эффективность занятий физической культурой. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| <b>Футбол – 2 часа</b> |    |   |   |
| 63                     | 11 | ОРУ. Футбол как спортивная игра. Правила техники безопасности на занятиях футболом. Футбольная терминология (желтая, красная карточка, голевой момент, обводка, острый пас, средняя линия, фол, положение «вне игры», свободный, угловой, штрафной удары). Отбор мяча перехватом.   | Описывают амплуа игроков команды (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий). Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.  |

|                                 |    |   |   |
|---------------------------------|----|---|---|
| 64                              | 12 | ОРУ. Правила соревнований по футболу. Футбол. Удары по мячу. Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Выбивание мяча ударом ног. Удары по воротам. Упражнения на развитие скоростных способностей в парах. Подвижная игра с быстрым реагированием на внезапные команды. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.  |
| <b>Легкая атлетика – 6часов</b> |    |   |   |
| 65                              | 13 | Правила техники безопасности. ОРУ. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег с максимальной скоростью 1 мин. Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Упражнения на развитие выносливости.  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 66                              | 14 | ОРУ. Беговые упражнения. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег по пересеченной местности. Упражнения на развитие выносливости.  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 67                              | 15 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Техника приземления, отталкивания при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической  |

|    |    |  |  |
|----|----|--|--|
|    |    |  | нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  |
| 68 | 16 | <p>ОРУ. Метание малого мяча. Метание теннисного мяча с места на дальность. Хлесткое движение метающей руки в финальном усилии.</p> <p>Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p> | <p>Описывают технику выполнения метания, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> |
| 69 | 17 | <p>ОРУ.</p> <p>Метание малого мяча. Метание на заданное расстояние. Выход в положение «натянутый лук» в финальном усилии. Метание мяча на дальность, в коридор 5-6 м.</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей.</p>  | <p>Описывают технику выполнения метания, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>  |
| 70 | 18 | <p>ОРУ.</p> <p>Метание малого мяча. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с расстояния 8-10м.</p> <p>Техника выполнения скрестного шага.</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей.</p>   | <p>Описывают технику выполнения метания, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>  |



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ В 7 КЛАССЕ**

| № урока                         | № урока в четверти | Тема урока   | Планируемые результаты обучающихся  |
|---------------------------------|--------------------|--|---|
| <b>I четверть - 18час</b>       |                    |  |   |
| <b>Легкая атлетика – 10 час</b> |                    |  |   |
| 1                               | 1                  | ОРУ.<br>Правила техники безопасности.<br>Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.<br>Упражнения на развитие выносливости.  | Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.   |
| 2                               | 2                  | ОРУ.<br>Беговые упражнения. Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м.<br>Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры.<br>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата.<br>Физические качества, необходимые для успешной легкоатлетической подготовки. | С учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль над физической нагрузкой во время этих занятий.<br>Выполняют упражнения для развития ловкости. Составляют комплекс упражнений из числа разученных.<br>Оценивают свою ловкость по приведенным показателям.  |
| 3                               | 3                  | ОРУ.<br>Техника низкого старта от 15-30 м.<br>Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30-60 м. стартовый разгон от 30 м. Правила соревнований в спринтерском беге.<br>Основные правила для самостоятельных занятий спортом. Равномерный бег 10 мин  | Называют правила для самостоятельных занятий спортом. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 4                               | 4                  | ОРУ. Тест бег 60 м. Техника длительного бега. Бег на средние дистанции. Пробегание отрезков 200-400 м.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Подвижная игра с элементами футбола.<br>Комплекс упражнений для развития  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения для   |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   |   | двигательной ловкости.<br>Упражнение на развитие скоростных способностей.   | развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  |
| 5 | 5 | ОРУ.<br>Бег на средние дистанции. Равномерный бег 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400-600 м в разном темпе.            | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 6 | 6 | ОРУ.<br>Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.<br>Соревнования в беге на 1000 м.<br>Подвижная игра с элементами футбола.                       | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 7 | 7 | ОРУ.<br>Техника челночного бега. Варианты челночного бега.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 8 | 8 | ОРУ.<br>Беговые упражнения. Челночный бег. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя,  | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают  |

|                             |    |  |  |
|-----------------------------|----|--|--|
|                             |    | челночный бег, прыжок с места.<br>Упражнения на развитие силовых, координационных способностей.  | индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе круговой тренировки, соблюдают правила техники безопасности.  |
| 9                           | 9  | ОРУ.<br>Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки). | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют специальные прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 10                          | 10 | ОРУ.<br>Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и специальные прыжковые упражнения.   | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Применяют специальные прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| <b>Русская лапта -2часа</b> |    |  |  |
| 11                          | 11 | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча   | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.   |
| 12                          | 12 | Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча   | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.   |
| <b>Баскетбол – 6часов</b>   |    |  |  |
| 13                          | 13 | Правила техники безопасности.<br>ОРУ.<br>Баскетбол. Передвижения игрока.<br>Повороты с мячом. Остановка прыжком.<br>Ловля и передача мяча двумя руками от  | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники   |

|    |    |  |  |
|----|----|--|--|
|    |    | <p>груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Упражнения на развитие координационных способностей.</p> <p>Правила баскетбола.</p>   | <p>игровых действий и приёмов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p>  |
| 14 | 14 | <p>ОРУ.</p> <p>Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении по прямой с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Упражнения на развитие координационных способностей.</p> <p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления.</p> | <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> |
| 15 | 15 | <p>ОРУ.</p> <p>Баскетбол. Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с изменением направления с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций.</p> <p>Упражнения на развитие координационных способностей.</p>  | <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> |
| 16 | 16 | <p>ОРУ.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.</p> <p>Быстрый прорыв (2×1).</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты.</p>   | <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> |
| 17 | 17 | <p>ОРУ.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов</p>  | <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>  |

|    |    |   |   |
|----|----|---|---|
|    |    | <p>передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2×1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты.</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.</p>  |
| 18 | 18 | <p>Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок.</p>   | <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают технику безопасности.</p> |

## II четверть - 14 час

### Гимнастика с основами акробатики - 14 час

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 19 | 1 | <p>Олимпийские игры древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Правила техники безопасности. ОРУ. Аэробика. Строевые упражнения.</p>  | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Рассматривают виды состязаний по программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр.</p>  |
| 20 | 2 | <p>Правила техники безопасности. ОРУ на месте с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов. Строевые упражнения. Аэробика. Спортивная акробатика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Упражнения на гимнастической скамейке.</p> | <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> |
| 21 | 3 | <p>ОРУ с гимнастической палкой. Висы. Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор,</p>  | <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими</p>   |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    |   | <p>передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей.</p>  | <p>упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>   |
| 22 | 4 | <p>ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений).</p> <p>Висы.</p> <p>Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».</p> <p>Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.</p> <p>Известные участники и победители древних Олимпийских игр</p> | <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> |
| 23 | 5 | <p>ОРУ.</p> <p>Висы.</p> <p>Строевые упражнения. Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!»</p> <p>Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).</p> <p>Подтягивания в висячем положении.</p> <p>Комбинация упражнений на гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей.</p>  | <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> |
| 24 | 6 | <p>ОРУ с обручем.</p> <p>Подтягивание в висячем положении.</p>  | <p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление</p>   |

|    |    |  |   |
|----|----|--|---|
|    |    | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 см (д). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.  | ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  |
| 25 | 7  | ОРУ с обручем (д), с большим мячом (м). Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с партнером. Эстафеты.  | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  |
| 26 | 8  | ОРУ. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами). Способы регулирования физической нагрузки.  | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  |
| 27 | 9  | ОРУ с мячом. Акробатика. Лазанье. Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по шесту. Комбинация из разученных приемов. Упражнения на развитие координации. Строевые упражнения в парах.  | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. Описывают технику единоборств. Используют занятия единоборствами для воспитания волевых качеств: смелость, решительность, уверенность. |
| 28 | 10 | ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.                                   |
| 29 | 11 | Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.   | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают   |

|  |    |   |   |
|--|----|---|---|
|  |    | <p>Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги.</p> <p>Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках.</p> <p>Зачетные комбинации.</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> | <p>технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.</p>                               |
| 30   | 12 | <p>ОРУ.</p> <p>Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.</p> <p>Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами.</p>  | <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> |
| 31   | 13 | <p>ОРУ. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами. Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации.</p> <p>Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.</p> <p>Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>  | <p>Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p> |
| 32   | 14 | <p>ОРУ.</p> <p>Ритмическая гимнастика. Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа, шаг польки). Комбинации шагов.</p> <p>Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с булавами (д), гантелями (м). Упражнения на развитие координации.</p>   | <p>Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют из них комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности.</p>   |
| <b>III четверть - 20 час</b>   |    |   |   |
| <b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 2 часа</b> |    |   |   |
| 33   | 1  | <p>ОРУ.</p> <p>Прикладно-ориентированная подготовка. Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и</p>  | <p>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные</p>  |



|                                |   |  |  |
|--------------------------------|---|--|--|
|                                |   | основных систем организма.<br>Преодоление горизонтальных препятствий.<br>Круговая тренировка на развитие физических качеств.   | упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.   |
| 34                             | 2 | ОРУ.<br>Прикладно-ориентированная подготовка. Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом.<br>Упражнения на развитие физических качеств  | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.  |
| <b>Лыжные гонки – 18 часов</b> |   |  |  |
| 35                             | 3 | ОРУ.<br>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.<br>Допинг. Концепция честного спорта. Правила техники безопасности на занятиях лыжами. Подбор лыжного инвентаря.<br>Передвижение на лыжах изученными ходами  | Дают определение понятия «здоровье». Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют разученный комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.   |
| 36                             | 4 | ОРУ.<br>Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками.<br>Планирование занятий физической культурой. Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.<br>Передвижение на лыжах изученными ходами. | Объясняют, как оздоровительные прогулки влияют на общее самочувствие, рассматривают место оздоровительной прогулки в режиме дня школьника. Разучивают комплексы упражнений для развития силы рук, силы ног. Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. |
| 37                             | 5 | ОРУ. Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах.<br>Подбор лыжных мазей.<br>Упражнения на технику попеременного двухшажного хода.  | Называют виды лыжного спорта, прикладное значение передвижения на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения нового материала. Применяют правила   |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    |   | Передвижения на лыжах.<br>Эстафета на лыжах.  | подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.   |
| 38 | 6 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах.<br>Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе.<br>Упражнения на развитие выносливости.<br>Прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью.   | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 39 | 7 | Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.<br>ОРУ. Комплекс упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.<br>Передвижения на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода.<br>Упражнения на развитие быстроты движений. Прохождение отрезков учебного круга в режиме большой интенсивности.<br>Прохождение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 40 | 8 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах.<br>Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Игра «Гонки с преследованием».<br>Упражнения на развитие силы.<br>Передвижение на лыжах по отлогому склону.<br>Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности.<br>Упражнения на развитие силы.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.           |
| 41 | 9 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км с использованием  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.   |

|    |    |   |   |
|----|----|---|---|
|    |    | <p>изученных ходов.<br/>Упражнения на развитие выносливости.<br/>Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног.</p>   | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>  |
| 42 | 10 | <p>ОРУ.<br/>Передвижения на лыжах. Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов.<br/>Упражнения на развитие координации.</p>  | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> |
| 43 | 11 | <p>ОРУ.<br/>Передвижения на лыжах. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода.<br/>Движение по учебному кругу 2×500 м одновременным одношажным ходом в разном темпе.<br/>Упражнения на развитие выносливости.</p> | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> |
| 44 | 12 | <p>ОРУ.<br/>Прохождение дистанции 3 км.<br/>Повороты плугом и упором.<br/>Меры безопасности на горнолыжном склоне. Игра «Гонки с выбыванием».<br/>Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.</p>   | <p>Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов,</p>  |

|    |    |  |   |
|----|----|--|---|
|    |    |  | <p>варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>   |
| 45 | 13 | <p>ОРУ.<br/>Тренировка поворотов на горнолыжном спуске.<br/>Подъем в гору. Повороты на лыжах.<br/>Преодоление ворот на горнолыжном спуске.</p> <p>Упражнения на развитие координации.<br/>Игра «Карельская гонка».</p> | <p>Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>                   |
| 46 | 14 | <p>ОРУ.<br/>Спуски на лыжах. Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками.<br/>Упражнения на развитие силы.<br/>Игра «Эстафета с передачей палок».</p>   | <p>Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных спусков и подъемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> |
| 47 | 15 | <p>ОРУ.<br/>Спуски на лыжах. Техника спусков в низкой, средней и высокой стойках.<br/>Преодоление небольших трамплинов.<br/>Учебные задания по преодолению спусков на склоне.<br/>Упражнения на развитие силы.</p>     | <p>Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных спусков и подъемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для</p>  |

|                               |    |   |   |
|-------------------------------|----|---|---|
|                               |    |   | занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.  |
| 48                            | 16 | ОРУ.<br>Подъемы. Тренировка подъемов и спусков во время эстафет.<br>Упражнения на развитие выносливости.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных подъемов, соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.                   |
| 49                            | 17 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах.<br>Способы закаливания организма.<br>Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе.   | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 50                            | 18 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций.<br>Прохождение дистанции 2 км в переменном темпе.   | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 51                            | 19 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах. Тест ГТО.<br>Соревнования на дистанции 2 - 3км.<br>Первая помощь при травмах.  | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 52                            | 20 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах. Эстафеты на склоне.<br>Помощь учителю в проведении эстафет.<br>Подготовка лыжного инвентаря к хранению.<br>Упражнения для развития силы мышц туловища. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.   |
| <b>IV четверть – 18 часов</b> |    |   |   |
| <b>Волейбол – 8 час</b>       |    |   |   |
| 53                            | 1  | Правила техники безопасности на   | Описывают технику игровых действий и  |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    |   | <p>занятиях волейболом.</p> <p>Волейбол. Стойка игрока. Перемещение с изменением направления по команде.</p> <p>Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру</p>   | <p>приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями.</p>                                      |
| 54 | 2 | <p>ОРУ.</p> <p>Волейбол. Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху - приём снизу.</p> <p>Игра в волейбол по упрощённым правилам.</p>  | <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями.</p> |
| 55 | 3 | <p>ОРУ. Правила соревнований по волейболу</p> <p>Волейбол. Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены, стоя на месте и с перемещением вдоль стены.</p> <p>Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку».</p> | <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями.</p> |
| 56 | 4 | <p>ОРУ.</p> <p>Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии с попаданием в обручи.</p>                   | <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями.</p> |
| 57 | 5 | <p>ОРУ.</p> <p>Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением.</p> <p>Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча</p>  | <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют эмоциями.</p> |

|                        |   |  |  |
|------------------------|---|--|--|
|                        |   | через сетку высотой 180-190 см. Нападающий удар по мячу, находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам.   | эмоциями.  |
| 58                     | 6 | ОРУ.<br>Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.<br>Нижняя прямая подача. . Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку».<br>Игра в волейбол по упрощённым правилам.   | Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  |
| 59                     | 7 | ОРУ.<br>Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.<br>Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.<br>Профилактика появления ошибок и способы их устранения.<br>Игра в волейбол по упрощённым правилам.  | Раскрывают понятия техники двигательного действия и используют основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. Проводят анализ и оценку техники осваиваемого упражнения, сличаются с эталонным образцом. Предупреждают появление ошибок, объясняют способы их устранения. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости). Разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития силы и быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям. |
| 60                     | 8 | ОРУ.<br>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних заданий по развитию физических качеств.<br>Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.<br>Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Анализируют динамику показателей физического развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют прирост этих показателей по четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Демонстрируют оформленный дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.   |
| <b>Футбол – 3 часа</b> |   |  |  |
| 61                     | 9 | Правила техники безопасности на занятиях футболом.<br>ОРУ. Значение футбола для развития физических качеств.<br>Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Удар по  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  |

|                                  |    |  |   |
|----------------------------------|----|--|---|
|                                  |    | <p>катящемуся мячу внешней стороны подъёма, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p> <p>Учебная игра.</p>   | <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.</p>   |
| 62                               | 10 | <p>ОРУ. Правила соревнований по футболу. Футбол. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу). Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.</p> <p>Эстафеты с ведением и передачами мяча.</p> <p>Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота.</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.</p>   |
| 63                               | 11 | <p>ОРУ.</p> <p>Футбол. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях 3×3, 2×1 без атаки ворот.</p> <p>Комбинации с вбрасыванием мяча.</p> <p>Комбинации с ведением мяча и ударами по воротам.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости.</p>  | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.</p> <p>Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.</p>   |
| <b>Легкая атлетика – 7 часов</b> |    |  |   |
| 64                               | 12 | <p>Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики.</p> <p>ОРУ.</p> <p>Техника бега на длинные дистанции.</p> <p>Кроссовый бег. Бег 15 мин.</p> <p>Метание в цель.</p>  | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> |
| 65                               | 13 | <p>ОРУ.</p> <p>Беговые упражнения. Кроссовый бег.</p> <p>Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м.</p>  | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической</p>  |



|    |    |  |  |
|----|----|--|--|
|    |    |  | нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  |
| 66 | 14 | ОРУ. Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Эстафеты.  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 67 | 15 | ОРУ. Бег на короткие и средние дистанции. Бег 30-60метров. Прыжковые упражнения. Техника многоскоков (тройной, восьмерной). Круговая тренировка: многоскоки, прыжки на точность, прыжок с места. Упражнения на развитие быстроты.                          | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.   |
| 68 | 16 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места. Равномерный бег 10 мин.                                    | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.   |
| 69 | 17 | ОРУ. Техника метания малого мяча на дальность отскока от стены с 1-3 шагов разбега. Подводящие и специальные упражнения для метания. Техника бросков набивного мяча двумя руками из различных положений с последующей ловлей. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику выполнения метания, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.   |
| 70 | 18 | ОРУ. Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными  | Описывают технику выполнения метания, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>мячами.<br/>Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность.<br/>Правила соревнований по метанию.<br/>Равномерный бег до 15 мин.<br/>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p> | <p>индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по ЧСС.<br/>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> |
|--|--|--|

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ В 8 КЛАССЕ**

| № урока   | № урока в четверти | Тема урока  | Планируемые результаты обучающихся   |
|---|--------------------|---|--|
| <b>I четверть - 18 часов</b>                                      |                    |   |  |
| <b>История и современное развитие физической культуры - 1 час</b> |                    |   |  |
| 1   | 1                  | Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Предупреждение травматизма. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи.   | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Раскрывают причины возникновения травм и повреждения при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приемы и правила оказания первой помощи.  |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность - 1 час</b>          |                    |   |  |
| 2   | 2                  | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Способы закаливания. Простейшие приемы самомассажа. | Осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполняют упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль над физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа. |
| <b>Легкая атлетика - 10 час</b>                                   |                    |   |  |
| 3   | 3                  | Правила техники безопасности. ОРУ. Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт, 30 м. Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Тест – бег 30 м (У).                                  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.   |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   |   |   | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  |
| 4 | 4 | ОРУ.<br>Беговые упражнения. Спринтерский бег. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.<br>Техника бега по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по дистанции до 70 м.<br>Бег на результат 60 м (У). | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.<br>Показывают максимально возможный результат в беге на короткие дистанции.<br>Демонстрируют навыки судейской практики (подача команд, заполнение протокола).   |
| 5 | 5 | ОРУ.<br>Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.<br>Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки на месте, в ходьбе, медленном беге. Бег в равномерном темпе 300-500 м.                                    | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 6 | 6 | ОРУ. Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции.<br>Тест – бег 200 м (У).<br>Подвижная игра с элементами футбола.  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе подвижной игры, соблюдают правила техники безопасности.              |
| 7 | 7 | ОРУ.<br>Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.<br>Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Техника старта учащихся, принимающих эстафетную палочку.<br>Бег в равномерном темпе 500-800 м.                    | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической   |

|    |    |   |  |
|----|----|---|--|
|    |    |   | нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  |
| 8  | 8  | ОРУ.<br>Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.<br>Тест – бег 500 м (У).<br>Подвижная игра с элементами баскетбола.<br>Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе подвижной игры, соблюдают правила техники безопасности.              |
| 9  | 9  | ОРУ.<br>Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции (бег до 1000 м) (У).<br>Специальные беговые упражнения.<br>Понятие о ритме упражнения.<br>Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| 10 | 10 | ОРУ.<br>Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции.<br>Равномерный бег 10-12 мин.<br>Подвижная игра с элементами футбола.                      | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе подвижной игры, соблюдают правила техники безопасности.              |
| 11 | 11 | ОРУ.  | Описывают технику выполнения беговых   |

|   |    |   |   |
|---|----|---|---|
|   |    | <p>Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Полоса препятствий.</p> <p>Бег 2000 м (У).</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</p>  | <p>упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе преодоления полосы препятствий, соблюдают правила техники безопасности.</p> |
| 12  | 12 | <p>ОРУ.</p> <p>Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». Техника разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника перехода через планку. Подбор индивидуального разбега.</p> <p>Упражнения на развитие силы, быстроты.</p> <p>Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</p> <p>Метание малого мяча. Техника метания малого мяча на дальность.</p>                          | <p>Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p>   |
| <b>История и современное развитие физической культуры – 1 час</b> |    |   |   |
| 13  | 13 | <p>Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами древних олимпийских игр.</p>   | <p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Рассматривают виды состязаний по программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр.</p>   |
| <b>Баскетбол – 5 час</b>  |    |   |   |
| 14  | 14 | <p>Правила техники безопасности.</p> <p>ОРУ.</p> <p>Баскетбол. Передвижения игрока. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.</p> <p>Личная защита.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Физические способности и их влияние на физическое развитие.</p> | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>  |

|  |    |  |  |
|--|----|--|--|
| 15   | 15 | ОРУ.<br>Баскетбол. Ведение мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита.<br>Учебная игра.   | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 16   | 16 | ОРУ.<br>Баскетбол. Ведение мяча. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.<br>Учебная игра.<br>Упражнения на развитие координационных способностей.<br>Тест - прыжок в длину с места (У).             | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 17   | 17 | ОРУ.<br>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.<br>Учебная игра.<br>Упражнения на развитие координационных способностей.   | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| 18   | 18 | ОРУ.<br>Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита.<br>Учебная игра.<br>Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |
| <b>II четверть - 14 часов</b>                    |    |  |  |
| <b>Гимнастика с основами акробатики – 14 час</b> |    |  |  |
| 19   | 1  | Правила техники безопасности.<br>ОРУ на месте.<br>Строевые упражнения. Выполнение команды «Прямо!» Повороты направо, налево в движении. Подъем переворотом в упор толчком двумя  | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.<br>Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая   |

|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
|    |   | <p>руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д).<br/>         Подтягивание в висячем положении (м), подтягивание из виса лежа (д).<br/>         Упражнения на гимнастической скамейке.<br/>         Упражнения на развитие силовых способностей.</p>  | <p>появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>   |
| 20 | 2 | <p>ОРУ с гимнастической палкой.<br/>         Строевые упражнения. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.<br/>         Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д).<br/>         Подтягивание в висячем положении (м), подтягивание из виса лежа (д).<br/>         Упражнения на гимнастической скамейке.<br/>         Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>  | <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.<br/>         Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>                    |
| 21 | 3 | <p>ОРУ.<br/>         Строевые упражнения.<br/>         Техника выполнения подъема переворотом.<br/>         Упражнения на развитие силы.<br/>         Самостоятельное составление комбинаций упражнений на развитие кондиционных способностей.<br/>         Дозировка упражнений.</p>  | <p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.<br/>         Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>                    |
| 22 | 4 | <p>ОРУ в парах.<br/>         Опорный прыжок.<br/>         Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д).<br/>         Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.<br/>         Силовые упражнения.<br/>         Элементы единоборств. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.<br/>         Подвижная игра «Выталкивание из круга».<br/>         Отжимания от пола.<br/>         Влияние занятиями единоборствами на организм человека.</p> | <p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Описывают технику единоборств. Используют занятия единоборствами для воспитания волевых качеств: смелость, решительность, уверенность.</p> |
| 23 | 5 | <p>ОРУ в парах.<br/>         Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (м).<br/>         Прыжок боком с поворотом на 90° (конь</p>  | <p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления</p>  |



|    |    |   |  |
|----|----|---|--|
|    |    | <p>в ширину, высота 110 см) (д).<br/> Упражнения на развитие выносливости.<br/> Подвижная игра «Бой петухов».<br/> Оказание первой помощи при травмах.<br/> Тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (У).<br/> Правила самоконтроля, способы регулирования физической нагрузки.</p>  | <p>ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Описывают технику единоборств. Используют занятия единоборствами для воспитания волевых качеств: смелость, решительность, уверенность.</p>  |
| 24 | 6  | <p>ОРУ в парах.<br/> Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см) (м).<br/> Прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см) (д).<br/> Упражнения на развитие гибкости.<br/> Элементы единоборств. Силовые упражнения. Упражнения по овладению приемами страховки.<br/> Подвижная игра «Перетягивание в парах».<br/> Упражнения на брюшной пресс.<br/> Выполнение обязанностей помощника судьи.</p> | <p>Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Описывают технику единоборств. Используют занятия единоборствами для воспитания волевых качеств: смелость, решительность, уверенность.</p> |
| 25 | 7  | <p>ОРУ с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д).<br/> Акробатика. Лазанье. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (д). Лазанье по шесту в два приема. Упражнения на расслабление мышц шеи и туловища после тренировки.</p>  | <p>Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.</p>  |
| 26 | 8  | <p>ОРУ с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д).<br/> Акробатика. Лазанье. Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад (м). «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (д). Лазанье по канату и шесту в два приема (У).<br/> Упражнения на развитие гибкости.</p>   | <p>Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.</p>  |
| 27 | 9  | <p>ОРУ с мячом.<br/> Акробатика. Лазанье. Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). Кувырки вперед и назад (д). Лазанье по канату и шесту в два-три приема.<br/> Комбинация из акробатических элементов (У).</p>   | <p>Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.</p>  |
| 28 | 10 | <p>ОРУ с мячом.<br/> Упражнения и комбинации на</p>   | <p>Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической</p>  |

|    |    |   |  |
|----|----|---|--|
|    |    | гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м). Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись) (д). Вис на согнутых ногах; вис, согнувшись; размахивание в висе (м).   | перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.               |
| 29 | 11 | ОРУ.<br>Упражнения на гимнастических брусьях. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев (д).<br>Поднимание прямых ног в висе до перекладины (м), до прямого угла (д).<br>Упражнения на развитие гибкости.  | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 30 | 12 | ОРУ.<br>Упражнения на гимнастических брусьях. Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис, лежа на нижней жерди (д).<br>Поднимание прямых ног в висе до перекладины (м), до прямого угла (д) (У).<br>Упражнения на развитие гибкости, прыжки через скакалку (д).  | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 31 | 13 | ОРУ.<br>Упражнения на гимнастических брусьях. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне (м). Из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис, лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок (д).<br>Прыжки через скакалку (д) (У). | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |
| 32 | 14 | ОРУ.<br>Упражнения на гимнастических брусьях. Комбинации из разученных упражнений. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.<br>Роль опорно-двигательного аппарата в   | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  |   | выполнении физических упражнений.  | сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.   |
| <b>III четверть – 20 час</b>   |   |  |  |
| <b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час</b>                  |   |  |  |
| 33   | 1 | ОРУ.<br>Прикладно-ориентированная подготовка.<br>Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма.<br>Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств. | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |
| <b>Современное представление о физической культуре (основные понятия) – 1 час</b>    |   |  |  |
| 34   | 2 | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Упражнения для разминки (обычной, спортивной). Допинг. Концепция честного спорта.                              | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Составляют комплексы упражнений для разминки.  |
| <b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой – 2 час</b> |   |  |  |
| 35   | 3 | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.                       | Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.   |
| 36   | 4 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Элементы релаксации, аутотренинга.   | Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами аутотренинга и релаксации. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку.   |
| <b>Лыжные гонки – 16 час</b>   |   |  |  |
| 37   | 5 | Правила техники безопасности.<br>ОРУ.<br>Стили катания на лыжах. Виды лыжных   | Раскрывают понятие «стиль» катания на лыжах. Называют виды лыжных соревнований, их отличительные   |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    |   | <p>соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях.</p> <p>Подбор лыжного инвентаря.</p>   | <p>признаки. Называют выдающихся лыжников современности, победителей зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Применяют правила подбора одежды, инвентаря для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>  |
| 38 | 6 | <p>ОРУ.</p> <p>Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в разном темпе.</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.</p>   | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> |
| 39 | 7 | <p>ОРУ.</p> <p>Передвижения на лыжах.</p> <p>Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 2 км – 3(У).</p> <p>Упражнения на развитие выносливости.</p> | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> |
| 40 | 8 | <p>ОРУ.</p> <p>Передвижения на лыжах. Прохождение дистанций 3 км (У). Упражнения на технику одновременного одношажного хода – основной вариант.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости.</p>                   | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной</p>   |

|    |    |   |  |
|----|----|---|--|
|    |    |   | подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.  |
| 41 | 9  | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах. Основной вариант одновременного одношажного хода.<br>Игра «Гонки с выбыванием».<br>Упражнения на развитие выносливости.                                | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 42 | 10 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.<br>Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода.<br>Упражнения на развитие силы.   | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 43 | 11 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах. Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода.<br>Ускорение в заданном темпе 6×400 м (У).<br>Упражнения на развитие силы. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 44 | 12 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах. Основные   | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно,   |

|    |    |   |   |
|----|----|---|---|
|    |    | <p>варианты и виды конькового хода.<br/>История зарождения конькового хода.<br/>Упражнения на развитие силы.</p>  | <p>выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>  |
| 45 | 13 | <p>ОРУ.<br/>Передвижения на лыжах. Упражнения на технику конькового хода.<br/>Игра «Как по часам».</p>  | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> |
| 46 | 14 | <p>ОРУ.<br/>Передвижения на лыжах. Техника одновременных коньковых ходов.<br/>Игра «Биатлон».</p>   | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> |
| 47 | 15 | <p>ОРУ.<br/>Передвижения на лыжах.<br/>Подъемы. Подъемы скользящим шагом.<br/>Ускорения 10×100 м (У).<br/>Ускорения 10×150 м.<br/>Попеременный четырехшажный ход.</p> | <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику</p>  |

|    |    |  |  |
|----|----|--|--|
|    |    |  | освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.   |
| 48 | 16 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах.<br>Повороты. Повороты плугом.<br>Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км (У). | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 49 | 17 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах.<br>Повороты. Повороты плугом.<br>Четырехшажный ход.<br>Прохождение дистанции 3 км.                            | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 50 | 18 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах.<br>Спуски в различных стойках.<br>Ускорения по дистанции 8×200 м.   | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила   |

|                             |    |  |  |
|-----------------------------|----|--|--|
|                             |    |  | подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.  |
| 51                          | 19 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах. Соревнования на дистанции 2- 3 км (У). Спуски.  | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| 52                          | 20 | ОРУ.<br>Передвижения на лыжах.<br>Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Прохождение дистанции 3×1 км в заданном темпе.<br>Подготовка лыжного инвентаря к хранению.   | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |
| <b>IV четверть – 18 час</b> |    |  |  |
| <b>Плавание – 2 часа</b>    |    |  |  |
| 53                          | 1  | Правила техники безопасности. Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Правила техники безопасности.  | Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов (олимпийских чемпионов). Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием.   |
| 54                          | 2  | Правила поведения в бассейне, в открытом водоеме. Личная и общественная гигиена. Способы плавания. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние плавания на развитие выносливости. Самоконтроль на занятиях плаванием | Соблюдают требования и правила нахождения в бассейне, в открытом водоеме. Соблюдают личную и общественную гигиену. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют разученные упражнения для развития выносливости  |
| <b>Волейбол – 7 часов</b>   |    |  |  |



|    |   |  |  |
|----|---|--|--|
| 55 | 3 | <p>Правила техники безопасности. ОРУ.</p> <p>Волейбол. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча в парах, комбинируя верхнюю, нижнюю передачи, передача над собой – партнёру. Приём и передача мяча у стены.</p> <p>Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча».</p>  | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> |
| 56 | 4 | <p>ОРУ.</p> <p>Волейбол. Перемещения в стойке волейболиста с изменением направления. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча через сетку в опорном положении с перемещением (в парах и у стены).</p> <p>Подвижные игры: «Приём и передача мяча в движении», «Один в поле».</p>  | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> |
| 57 | 5 | <p>ОРУ.</p> <p>Волейбол. Перемещение вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещением. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча).</p> <p>Волейбол по упрощённым правилам.</p>  | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> |
| 58 | 6 | <p>Правила техники безопасности. ОРУ.</p> <p>Волейбол. Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением приставными шагами, спиной вперёд, захлестыванием голени и др. беговыми и прыжковыми упражнениями. Комбинации, состоящие из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу влево и вправо (направление меняем после падения мяча). Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной в направлении передачи в тройках.</p> <p>Волейбол по упрощённым правилам.</p> | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> |
| 59 | 7 | <p>ОРУ.</p> <p>Волейбол. Приём и передача двумя руками сверху над собой с перемещением различными способами. Комбинации из различных вариантов</p>   | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p>  |

|   |    |   |  |
|---|----|---|--|
|   |    | <p>верхней и нижней передачи в парах и у стены. Передача мяча в тройках по кругу. Передача мяча двумя руками сверху над собой – назад, в тройках и четвёрках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (через сетку, вдоль сетки).</p> <p>Волейбол по упрощённым правилам.</p>  | <p>игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>  |
| 60  | 8  | <p>ОРУ.</p> <p>Волейбол. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу в парах. Приём нижней прямой подачи двумя руками снизу с доводкой в 3 зону. Подвижные игры: «Снайперы», «Прими подачу».</p> <p>Тест по - прыжок в длину с места (У).</p>        | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>   |
| 61  | 9  | <p>ОРУ.</p> <p>Волейбол. Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Комбинации из различных вариантов верхней и нижней передачи в парах, тройках, четвёрках. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах. Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 3-5 метров. Тест по - бросок набивного мяча (У).</p> <p>Учебная игра в волейбол.</p> | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>   |
| <b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 час</b> |    |   |  |
| 62  | 10 | <p>ОРУ.</p> <p>Прикладно-ориентированные упражнения. Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия.</p> <p>Подведение итогов учебного года.</p> <p>Домашнее задание на летний период.</p>   | <p>Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.</p> |
| <b>Физическая культура человека – 1 час</b>                         |    |   |  |
| 63  | 11 | <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.</p>   | <p>Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Составляют и демонстрируют комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей из числа ранее изученных.</p>  |
| <b>Оценка эффективности занятий физической культурой – 1 час</b>    |    |   |  |
| 64  | 12 | <p>Оценка эффективности занятий</p>   | <p>Анализируют динамику показателей</p>  |

|                                 |    |  |  |
|---------------------------------|----|--|--|
|                                 |    | <p>физкультурно-оздоровительной деятельностью. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних заданий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</p> | <p>физического развития и физической подготовленности. Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют прирост этих показателей по четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Демонстрируют оформленный дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>   |
| <b>Футбол – 2 часа</b>          |    |  |  |
| 65                              | 13 | <p>Правила техники безопасности. ОРУ. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы (от стенки, в парах). Жонглирование мячом с подбиванием его внутренней стороной стопы. Упражнение «Жонглеры» в парах. Финт «уходом». Тест - бросок набивного мяча (У).</p>   | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.</p> |
| 66                              | 14 | <p>ОРУ. Футбол. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. Упражнения на развитие быстроты: бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу). Двусторонняя учебная игра. Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Жонглирование мячом ударами средней части подъема стопы. Игровые задания с вратарем. Финт «ударом» по мячу ногой.</p>     | <p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.</p> |
| <b>Легкая атлетика – 4 часа</b> |    |  |  |
| 67                              | 15 | <p>ОРУ. Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт, 60 м. Тест – бег 60 м (У). Упражнения и простейшие программы по развитию скоростных способностей.</p>   | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Применяют беговые</p>   |

|    |    |   |   |
|----|----|---|---|
|    |    | <p>Прыжковые упражнения.<br/>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега. Техника разбега в сочетании с отталкиванием.</p>  | <p>упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>   |
| 68 | 16 | <p>ОРУ.<br/>Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.<br/>Техника старта, стартового разгона.<br/>Специальные беговые упражнения.<br/>Эстафетный бег по кругу – 200 м (У).<br/>Соблюдение ритма бега и ритма дыхания в кроссовом беге.<br/>Финиширование.<br/>Пробегание отрезков 400-600 м.<br/>Подвижная игра с элементами футбола.</p> | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила техники безопасности.</p>                        |
| 69 | 17 | <p>ОРУ.<br/>Спортивная этика.<br/>Представление о скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты и координации.<br/>Тест – бег 500 м (У). Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 12-15 мин.</p>   | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения в самостоятельных занятиях для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p> |
| 70 | 18 | <p>ОРУ.<br/>Метание малого мяча.<br/>Специальные беговые упражнения.<br/>Кроссовый бег 2000 м (У). Упражнения на развитие выносливости.<br/>Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.<br/>Техника отведения малого мяча на два шага в ходьбе, на два шага в медленном беге.</p>                           | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых</p>  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. |
|--|--|--|---|

### **Критерии оценивания метапредметных и предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура»**

В соответствии с примерными программами общего образования в процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся формируются:

- система знаний о физической культуре;
- опыт двигательной (физкультурной) деятельности;
- умения физического совершенствования.

*Критерии оценивания* (качественные и количественные) этих результатов определяют оценку учащегося.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физического совершенствования, включенными в обязательный минимум содержания образования (ФГОС).

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

#### *1. Физическая культура как область знаний*

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, корректность применения к конкретным занятиям физическими упражнениями.

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

### Система оценивания теоретических знаний по учебному предмету «Физическая культура»

| Оценка «5»   | Оценка «4»   | Оценка «3»   | Оценка «2»*  |
|--|--|--|--|
| Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта | Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1-2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1-2 недочета в последовательности излагаемого | Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но:<br>1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки | Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал |

\* Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке ученика, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом

#### 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, практические работы, творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

Таблица 2

### Система оценивания способов физкультурной деятельности учащихся

| Оценка «5»   | Оценка «4»   | Оценка «3»  | Оценка «2»   |
|--|--|---|--|
| Учащийся демонстрирует способность к:<br>1) самостоятельным занятиям физической культурой;<br>2) оценке эффективности этих занятий | Учащийся демонстрирует способность к самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий | Учащийся демонстрирует способность к самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и с помощью педагога; допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий | Учащийся не демонстрирует способность к самостоятельным занятиям физической культурой; оценке эффективности этих занятий |

#### 1. Физическое совершенствование

*Техника владения двигательными умениями и навыками*

Методы оценивания: практические работы, наблюдения, контрольные испытания (тесты).

Таблица 3

### Система оценивания владения двигательными умениями и навыками

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|------------|------------|------------|------------|
|------------|------------|------------|------------|

|   |  |   |                                    |
|---|--|---|------------------------------------|
| Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому физическому упражнению. Физическое упражнение выполняется уверенно, слитно, свободно | Физическое упражнение выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок | Физическое упражнение выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками | Физическое упражнение не выполнено |
|---|--|---|------------------------------------|

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка – невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка – искажение основы техники двигательного действия.

*Уровень физической подготовленности учащихся*

Методы оценивания: контрольные испытания (тесты).

Таблица 4

### Система оценивания уровня физической подготовленности учащихся

| Оценка «5»   | Оценка «4»   | Оценка «3»  | Оценка «2»  |
|--|--|---|---|
| Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и (или) наблюдается высокий темп прироста результата | Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и (или) наблюдается средний темп прироста результата | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и (или) наблюдается низкий темп прироста результата | Учащийся не выполняет контрольного упражнения и (или) нет темпа прироста результата |





