

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 7 города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Рассмотрена
на заседании МО учителей
естественно-математического цикла
Руководитель МО Матвеева Н.Ю.
Протокол № 1 от «26» августа 2020 г.

Проверена
Заместитель директора по УВР
Данилина Л.И.
« 28 » августа 2020 г.

Утверждена
Директор школы
Козлов Д.А.
Приказ № 124 от « 31 » августа 2020 г.



Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов

г. Похвистнево
2020 г.

Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.12 г.;
2. Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 29.12.2014 №1644);
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации» от 17 декабря 2010 г. № 1897.
4. Письма Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
5. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержден постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010г. №189 (с изменениями и дополнениями от: 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.);
6. Письма Минобрнауки России от 18.06.2015 №НТ-670/08 «Методические рекомендации по организации самоподготовки учащихся при осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
7. Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, входит в специальный государственный реестр примерных основных образовательных программ, размещена на официальном сайте <http://edu.crowdexpert.ru/results-ooo>).
8. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №7 города Похвистнево.
9. В. И. Лях. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : учебное пособие для общеобразоват. организаций.— М.: Просвещение, 2019

Целью школьного физического воспитания в 5-9 классах является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ № 7 на изучение курса «Физическая культура» в 5-9 классах выделяется **102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе)**.

Примерное распределение учебного времени на виды программного материала для учащихся основной школы.

| №п/п | Разделы программы | Количество уроков | | | | | Итого |
|-------|---|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | |
| 1 | Базовая часть | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | | | | | | |
| 1.1.1 | История физической культуры | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 1.1.2 | Физическая культура (основные понятия) | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 7 |
| 1.1.3 | Физическая культура человека | 1 | 2 | | 1 | | 4 |
| | Итого: | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 16 |
| 1.2 | Способы физкультурной деятельности | | | | | | |
| 1.2.1 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 7 |
| 1.2.2 | Оценка эффективности занятий физической культурой | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 6 |
| | Итого: | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 13 |
| 1.3 | Физическое совершенствование | | | | | | |
| 1.3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| 1.3.2 | Спортивно-оздоровительная деятельность: | | | | | | |
| | - гимнастика с основами акробатики | 15 | 18 | 13 | 12 | 14 | 72 |
| | - легкая атлетика | 19 | 19 | 20 | 21 | 18 | 97 |
| | - подвижные и спортивные игры | 39 | 38 | 43 | 41 | 44 | 205 |
| | - лыжная подготовка (лыжные гонки) | 22 | 20 | 20 | 21 | 19 | 102 |
| | Количество уроков в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| | Количество учебных недель | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | |
| | Всего: | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 | 510 |
| | Общее количество контрольных зачетов и тестовых заданий в год | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | |

Планируемые предметные результаты изучения предмета «Физическая культура» в 5-9 классах.

базовый уровень - «обучающиеся смогут (научиться)».

повышенный уровень - «обучающиеся получают возможность научиться».

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных

занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры.

В **базовую** часть входят:

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника

движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Разделы программ ориентированы на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

| Универсальные учебные действия (УУД) | Результат |
|--------------------------------------|---|
| <i>Личностные</i> | <ul style="list-style-type: none"> • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; • знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; • усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; • воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; • формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; • формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; • формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; • готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; • освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; • участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; • формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; • осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. <p>Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно</p> |

значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

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

• демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

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

Метапредметные

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;•умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций

и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

| | |
|-------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; • владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. |
| Предметные | <p><i>В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; • овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; • приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форма активного отдыха и досуга; • расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; • формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. <p>Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.</p> <p><i>В области познавательной культуры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; • знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры: • способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, |

доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 5 классе.

| № урока | Содержание (разделы, тема) | Кол-во часов | Предметные результаты | Форма контроля | СОТ | |
|---------|---|--------------|---|--|---------------------------------------|---------------------------|
| | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 1 | Готовят место занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности | тест на знание ТБ и гигиенических правил проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | учебная презентация, компьютер, экран | |
| 1. | <i>Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений.</i> | 1 | | | | |
| | Легкая атлетика | 16 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | текущий | видеоролик, компьютер, экран | |
| | Ходьба и бег | 5 | | | | |
| 2. | Организационно-методические указания. Специальные беговые упражнения. <i>ТБ на уроках легкой атлетики.</i> | 1 | | текущий | здоровье сберегающая | |
| 3. | Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Бег на скорость (30м, 60м). | 1 | | | | |
| 4. | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением 60м. Встречная эстафета. | 1 | | текущий | игровая | |
| 5. | Эстафетный бег. Бег 60м. | 1 | | зачет | соревновательная | |
| 6. | Развитие выносливости. <i>Старты из различных положений.</i> Бег на средние дистанции | 1 | | самоконтроль | игровая | |
| | Прыжки | 3 | | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, | текущий | уровне дифференцированная |
| 7. | Развитие силовых качеств. Прыжковые упражнения. <i>Влияние бега на здоровье.</i> | 1 | | | | |
| 8. | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. | 1 | | | игровой | групповая |
| 9. | Прыжок в длину с разбега с 7-9 шагов | 1 | | входной контроль (тестирование) | уровне дифференцированная | |
| | Метание | 3 | | | | |
| 10. | Метание малого мяча с места в вертикальную цель, на точность. | 1 | предварительный | Уровне дифференцированная | | |
| 11. | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бросок набивного мяча. | 1 | | | текущий | |

| | | | | | |
|-----|---|----------|---|---|----------------------|
| 12. | Метание мяча на дальность Бег по пересеченной местности | 1 5 | контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | зачет | групповая |
| 13. | <i>ТБ на занятиях кроссовой подготовки.</i> Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега. | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 14. | <i>Понятие «Бег на выносливость».</i> Равномерный бег (9 мин). | 1 | | текущий | здоровье сберегающая |
| 15. | Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. | 1 | | текущий | здоровье сберегающая |
| 16. | <i>Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.</i> Равномерный бег (до 10 мин). Чередование ходьбы и бега. | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 17. | Кросс 2000 м. (зачет без учета времени). | 1 | | зачет | здоровье сберегающая |
| | Знания о физической культуре | 1 | | | |
| 18. | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка, ее влияние на работоспособность человека. Подвижная игра «На зарядку становись!» | 1 | Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Рассматривают влияние утренней зарядки на работоспособность человека. Выполняют комплекс упражнений. | Оценка разработанного комплекса упражнений. Контроль техники выполнения | здоровье сберегающая |
| | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 1 | | | |
| 19. | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкульт-минуток, физкультпауз (подвижных перемен). Элементы релаксации, аутотренинга | 1 | Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами релаксации, аутотренинга. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность и дозировку | Оценка составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности | здоровье сберегающая |
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | | |
| 20. | Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Подбираемые в соответствии с медицинскими показателями. Самоконтроль и измерения частоты сердечных сокращений. Способы закаливания. Простейшие приемы самомассажа | 1 | Осваивают упражнения направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболевания 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 показателей здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами | Оценка составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности | здоровье сберегающая |

| | | | | | | |
|-----|---|-----------|--|---|--|---------|
| | | | сауна. | | | |
| | Спортивные игры | 12 | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | | | |
| | Волейбол | 12 | | | самоконтроль | игровая |
| 21. | ТБ на занятиях при игре в волейбол. Стойки и перемещения. Эстафеты с волейбольным мячом. | 1 | | | | |
| 22. | Стойка игрока и передвижения. Передача мяча сверху вперед. | 1 | | | самоконтроль | игровая |
| 23. | Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 | | | самоконтроль | игровая |
| 24. | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 | | | зачет | игровая |
| 25. | Стойка игрока и передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед и над собой. | 1 | | | текущий | игровая |
| 26. | Стойка игрока и передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 | | | текущий | игровая |
| 27. | Стойка игрока и передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 | | | текущий | игровая |
| 28. | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. | 1 | | | текущий | игровая |
| 29. | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча двумя руками сверху в парах. | 1 | | | зачет | игровая |
| 30. | Стойка игрока и передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. | 1 | | | текущий | игровая |
| 31. | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. | 1 | | | текущий | игровая |
| 32. | Разминка в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | 1 | | зачет | игровая | |
| | Знания о физической культуре | 1 | Определяют понятие о физическом развитии. Дают характеристику его основных показателей. Рассматривают осанку как показатель физического развития человека, основание ее характеристики и параметры. Знакомятся с правилами составления комплексов упражнений. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактики ее нарушения и коррекции. | Контроль составленного комплекса упражнений. Контроль техники выполнения | | |
| 33. | Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений. Правила составления комплекса упражнений. Упражнения для тренировки различных групп мышц. | 1 | | | | |
| | Знания о физической культуре | 1 | Раскрывают историю и формирования возникновения физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности | Тест по теме «Исторические сведения о | учебная презентация, компьютер проектор, экран | |
| 34. | Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в | | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|---|---------------------------------------|---------------------------|
| | программе Олимпийских игр, правила их проведения. Известные победители и участники древних Олимпийских игр. Подвижные игры с элементами древних Олимпийских игр | | как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Рассматривают виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр. | развитии древних Олимпийских игр» | |
| | Гимнастика | 13 | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями | | соревновательная |
| | Висы. Строевые упражнения | 5 | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы | предварительный | здоровье сберегающая |
| 35. | <i>ТБ на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроения из колонны по одному по 4 дроблением и сведением.</i> | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений | текущий | групповая |
| 36. | Перестроения из колонны по одному по 4 дроблением и сведением. ОРУ на месте. Подтягивание в висе. | 1 | Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | текущий | групповая |
| 37. | ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. | 1 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | предварительный | групповая |
| 38. | ОРУ с гимнастическими палками. Вис согнувшись,прогнувшись, смешанные висы. | 1 | Используют данные упражнения для развития координационных способностей | | |
| 39. | <i>Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе.</i> | 1 | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | зачет | |
| | Акробатика. Строевые упражнения | 5 | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | текущий | групповая |
| 40. | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. | 1 | <i>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</i> | текущий | групповая |
| 41. | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. | 1 | Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. | текущий | групповая |
| 42. | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. ОРУ с набивными мячами. | 1 | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. | предварительный | Уровне дифференцированная |
| 43. | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивными мячами. | 1 | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | промежуточный контроль (зачет) | групповая |
| | Опорный прыжок, строевые упражнения | 3 | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают | текущий | групповая |
| 45. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. ОРУ с | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|--|--|---------------------------|
| | гимнастическими палками. | | правила соревнований | | |
| 46. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | 1 | | текущий | Уровне дифференцированная |
| 47. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. Прыжок ноги врозь. | 1 | | текущий | Уровне дифференцированная |
| | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 1 | Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют ее разными способами во время и после занятий физическими упражнениями | Оценка качества ведения дневника самонаблюдения. Тестирование физических качеств | |
| 48. | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовки (самостоятельное тестирование физических качеств). Комплекс ОРУ. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. | 1 | | | |
| | Лыжная подготовка (лыжные гонки) | 22 | <i>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</i> | текущий | здоровье сберегающая |
| 49. | <i>Олимпийские игры древности. Передвижение на лыжах. Правила ТБ. Одежда, обувь, лыжный инвентарь.</i> | 1 | | | |
| 50. | Передвижение на лыжах 1 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. | 1 | Выполняют контрольные упражнения описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | текущий | здоровье сберегающая |
| 51. | Передвижение на лыжах 1 км с равномерной скоростью. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 52. | Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции (до 500 м) с максимальной скоростью | 1 | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | зачет | Уровне дифференцированная |
| 53. | Бег на лыжах на короткие дистанции со средней и максимальной скоростью (4x100 м). Лыжная эстафета | 1 | <i>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</i> | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 54. | Передвижение с чередованием ходов (4x250 м). Лыжная Эстафета | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 55. | Переход с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два) при движении по дистанции 1 км | 1 | Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 56. | Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу | 1 | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 57. | Лыжные эстафеты без палок. Прохождение | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|---|---------------------------|---------------------------|
| | отрезков дистанции с ускорением (5x100 м) | | Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. <i>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</i> | | |
| 58. | Поворот переступанием. Передвижение на лыжах (1 км) | 1 | | зачет | Уровне дифференцированная |
| 59. | Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах (1,5 км) | 1 | | самоконтроль | |
| 60. | Подъем «полуелочкой». Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах (2 км) | 1 | | зачет | здоровье берегающая |
| 61. | Спуск на лыжах в основной стойке. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах (2 км) | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая |
| 62. | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Спуски в парах, тройках за руки. | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая |
| 63. | Торможение плугом. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1 км) | 1 | | зачет | здоровье берегающая |
| 64. | Лыжные гонки (2 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений <i>Оценка скорости передвижения на лыжах</i> | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая |
| 65. | Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости. Эстафеты по кругу с этапом 200 м | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая |
| 66. | Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с отдельным стартом на дистанцию 1 км. Самоконтроль ЧСС | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая |
| 67. | Равномерное передвижение (15 мин). Повороты переступанием в движении. | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая |
| 68. | Лыжные гонки (2 км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая |
| 69. | Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с отдельным стартом на дистанцию 1 км. Самоконтроль ЧСС | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая |
| 70. | Ходьба на лыжах. Эстафеты по кругу с этапом 200 м. | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая |
| | Спортивные игры | 24 | | | |
| | Баскетбол | 11 | | | |
| 71. | <i>Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди и на месте в парах. Игра мини-баскетбол.</i> | 1 | самоконтроль | групповая | |
| 72. | Остановка прыжком. Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. <i>Терминология баскетбола.</i> | 1 | самоконтроль | Уровне дифференцированная | |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|--|--------------------------------|---------------------------|
| 73. | Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди и на месте в парах. | 1 | ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | текущий | Уровне дифференцированная |
| 74. | Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 1 | | зачет | игровая |
| 75. | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ловля мяча двумя руками от груди и на месте в парах шагом. | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 76. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 77. | Ловля мяча двумя руками от груди и на месте в круге. Игра мини-баскетбол. | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 78. | Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Ловля мяча двумя руками от груди и на месте в круге. | 1 | | зачет | игровая |
| 79. | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 | | предварительный | игровая |
| 80. | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 | | текущий | игровая |
| 81. | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 | | зачет | соревновательная |
| | Спортивные игры | 13 | | | |
| | Футбол | 13 | | | |
| 82. | Основные приемы и правила игры. Владение техникой передвижения | 1 | <i>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</i> Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Моделируют технику освоенных игровых | текущий | игровая |
| 83. | Основные приемы и правила игры. Владение техникой передвижения | 1 | | зачет | |
| 84. | Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 85. | Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | | текущий | игровая |
| 86. | Овладение техникой передвижения. Повороты. | 1 | | Итоговый (тестирование) | игровая |
| 87. | Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости | 1 | | текущий | игровая |
| 88. | Освоение техники удара по мячу. | 1 | | самоконтроль | игровая |

| | | | | | |
|------|---|---|--|----------------------|----------------------|
| | Развитие быстроты и ловкости | | действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха | | |
| 89. | Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | 1 | | текущий | игровая |
| 90. | Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | 1 | | самоконтроль | групповая |
| 91. | Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств | 1 | | самоконтроль | групповая |
| 92. | Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств | 1 | | самоконтроль | групповая |
| 93. | Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 94. | Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы Развитие физических качеств | 1 | | текущий | игровая |
| 95. | Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра мини-баскетбол. | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 96. | Перестроения из колонны по одному по 4 дроблением и сведением. ОРУ на месте. | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 97. | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 98. | Равномерный бег (до 10 мин). Развитие выносливости. | 1 | самоконтроль | здоровье сберегающая | |
| 99. | Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. | 1 | самоконтроль | здоровье сберегающая | |
| 100. | Метание в цель. | 1 | самоконтроль | здоровье сберегающая | |
| 101. | Стойка игрока и передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. | 1 | самоконтроль | здоровье сберегающая | |
| 102. | Игра мини-баскетбол. | 1 | самоконтроль | здоровье сберегающая | |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

в 6 классе

| № урока | Содержание (разделы, тема) | Кол-во часов | Предметные результаты | Форма контроля | СОТ (современные образовательные технологии) | |
|---------|--|--------------|---|---------------------------------|--|---------------------------|
| | Легкая атлетика | 15 | <i>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</i> Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, | | | |
| | Спринтерский бег. Эстафетный бег | 5 | | | | |
| 1. | <i>ТБ на уроках легкой атлетики. Спортивная одежда и обувь. Современные Олимпийские игры.</i> Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50) м. | 1 | | | текущий | здоровье берегающая |
| 2. | Высокий старт (15-30) м. Бег по дистанции (40-50м). Линейные эстафеты. | 1 | | | самоконтроль | здоровье берегающая |
| 3. | Высокий старт(15-30м). Финиширование. Бег (3x50м). Эстафеты. Старты из различных положений. | 1 | | | текущий | игровая |
| 4. | Бег 60м. Эстафеты. <i>Правила соревнований в спринтерском беге.</i> | 1 | | | зачет | соревновательная |
| 5. | Бег с заданным темпом и скоростью. Развитие скоростных качеств. | 1 | | | самоконтроль | игровая |
| | Прыжки. Метание малого мяча. | 4 | | | | |
| 6. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10м. | 1 | | | предварительный | Уровне дифференцированная |
| 7. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. <i>Терминология метания.</i> | 1 | | игровой | групповая | |
| 8. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. <i>Правила соревнований в прыжках.</i> | 1 | | предварительный | групповая | |
| 9. | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность Специальные беговые упражнения. <i>Правила соревнований в метании.</i> | 1 | | входной контроль (зачет) | | |

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|---|---------------------|---------------------------------------|
| | Бег на средние дистанции | 2 | выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | | |
| 10. | Бег 1000м. Бег по дистанции. Развитие выносливости. | 1 | | текущий | групповая |
| 11. | Бег 1000м. Бег по дистанции. Развитие выносливости. | 1 | | зачет | групповая |
| | Бег по пересеченной местности | 4 | | | |
| 12. | Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Терминология кроссового бега. | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая |
| 13. | Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 | | текущий | здоровье берегающая |
| 14. | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 | текущий | здоровье берегающая | |
| 15. | Бег 2000м. Развитие выносливости | 1 | зачет | здоровье берегающая | |
| | Знания о физической культуре | 1 | Определяют цель Возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена на становлении олимпийского движения. Знакомятся с первыми олимпийскими чемпионами | тест «проверь себя» | компьютер, экран, учебная презентация |
| 16. | <i>Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цели и задачи современного Олимпийского движения. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.</i> | 1 | | | |
| 3. | Спортивные игры (волейбол) | 12 | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |
| 17. | <i>ТБ на занятиях спортивных игр. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.</i> | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 18. | <i>Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.</i> | 1 | | самоконтроль | игровая |

| | | | | | |
|-----|--|----------|---|--|------------------------------|
| 19. | ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 | | текущий | игровая |
| 20. | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | | текущий | игровая |
| 21. | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | | предварительный | |
| 22. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 | | зачет | Уровне дифференцированная |
| 23. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты. | 1 | | текущий | |
| 24. | Прием мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. | 1 | | зачет | Уровне дифференцированная |
| 25. | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | | текущий | |
| 26. | Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | | текущий | |
| 27. | ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 | | текущий | |
| 28. | Нижняя прямая подача мяча. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного нападения. | 1 | | зачет | уровне дифференцированная |
| | Знания о физической культуре | 1 | 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 | оценка физических качеств по приведенным показателям | компьютер, экран, видеоролик |
| 29. | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|--|--|---------------------------------|
| 5. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 1 | Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются проведением банных процедур. Называют упражнения для развития гибкости, демонстрируют их. Составляют из них комплекс упражнений. Оценивают гибкость по приведенным показателям | контроль (тест на гибкость) | компьютер, экран, видеоролик |
| 30. | Банные процедуры, их цель, задачи, связи с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Комплекс упражнений для развития гибкости (упражнения для развития рук и плечевого пояса) | 1 | | | |
| | Гимнастика | 15 | <i>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</i> | | |
| | Акробатика. | 15 | | | |
| | Висы. Строевые упражнения | 5 | | | |
| 31. | Строевой шаг, Смыкание и размыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы | текущий | здоровье сберегающая |
| 32. | Сед ноги врозь (<i>мальчики</i>). Вис лежа. Вис присев (<i>девочки</i>). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений | текущий | групповая |
| 33. | Сед ноги врозь (<i>мальчики</i>). Вис лежа. Вис присев (<i>девочки</i>). Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | текущий | групповая |
| 34. | Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | текущий | групповая |
| 35. | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (<i>мальчики</i>). Вис лежа. Вис присев (<i>девочки</i>). | 1 | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей | зачет | уровне дифференцированная |
| | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 5 | | | |
| 36. | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ без предметов. | 1 | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | текущий | групповая |
| 37. | Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | текущий | |
| 38. | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. | 1 | <i>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</i> Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. | самоконтроль | |
| 39. | Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см). ОРУ с обручем. | 1 | | текущий | групповая |
| 40. | ОРУ. Прыжок ноги врозь | 1 | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | промежуточный контроль (тестирование) | уровне дифференцированная |
| | Лазание | 5 | | | |
| 41. | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках- | 1 | Составляют совместно с учителем простейшие | текущий | групповая |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|--|-----------------|---------------------------------------|
| | комбинация. Два кувырка вперед слитно. | | комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований | | |
| 42. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. | 1 | | предварительный | уровне дифференцированная |
| 43. | «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. | 1 | | предварительный | уровне дифференцированная |
| 44. | Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ с мячами. Лазание по канату в три приема. | 1 | | самоконтроль | |
| 45. | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. | 1 | | зачет | уровне дифференцированная |
| | Знания о физической культуре | 1 | | | |
| 46. | Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки. Комплексы упражнений для развития физических качеств | 1 | Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Составляют под руководством учителя комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Демонстрируют записи в дневнике самонаблюдения. | контроль | учебная презентация, экран, компьютер |
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | | | |
| 47. | Комплексы упражнений для регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения | 1 | Осваивают упражнения, корректирующие массу тела, и составляют из них комплекс упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий. | контроль | учебная презентация, экран, компьютер |
| | Лыжная подготовка (лыжные гонки) | 20 | | | |
| 48. | <i>Первая помощь и самопомощь во время занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. Подбор лыжного инвентаря. Оздоровительное передвижение на лыжах. Зимние Олимпийские в Сочи.</i> | 1 | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. 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. | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 49. | Виды лыжного спорта. Упражнения на технику скользящего шага с палками и без | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |

| | | | | | |
|-----|--|---|--|--------------|---------------------------|
| | палок. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности | | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | | |
| 50. | Прохождение дистанции 1 км. Техника попеременного двухшажного хода. Лыжные эстафеты. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Упражнения на развитие быстроты | 1 | <p><i>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</i></p> | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 51. | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км изученными ходами. Эстафета | 1 | | контроль | здоровье сберегающая |
| 52. | Прохождение дистанции 2 км. Техника и упражнения для попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. | 1 | | контроль | здоровье сберегающая |
| 53. | Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты без палок. Упражнения на развитие выносливости | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 54. | Прохождение дистанции 2 км. Техника одновременного одношажного хода – основной вариант | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 55. | Прохождение дистанции 2 км. Техника одновременного одношажного хода – скоростной вариант. Упражнения на развитие силы. | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 56. | Одновременный одношажный ход. Переход с одного шага на другой через шаг. Упражнения на развитие выносливости | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 57. | Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Ускорения 5x100 м. Упражнения на развитие силы | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 58. | Соревнования на дистанции 2 км. <i>Правила соревнований по лыжным гонкам</i> | 1 | | учет времени | уровне дифференцированная |
| 59. | Горнолыжная подготовка. <i>Меры</i> | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|--|-----------------|---------------------------------------|
| | безопасности при подъемах. Спусках и торможениях. Упражнения на развитие координации | | | | |
| 60. | Подъемы «елочкой» и «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км с использованием спусков и подъемов. | 1 | | контроль | здоровье сберегающая |
| 61. | Техника спусков в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км одновременными лыжными ходами | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 62. | Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 63. | Прохождение дистанции 2 км с ускорениями по 150 метров | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 64. | Прохождение отрезков с соревновательной скоростью 3x4 по 200-300 м. Упражнения на развитие координации | 1 | | контроль | здоровье сберегающая |
| 65. | Техника преодоления препятствий на лыжах. Поворот упором. Прохождение дистанции 2км с преодолением препятствий | 1 | | текущий | здоровье сберегающая |
| 66. | Прохождение отрезков 3x300 м с соревновательной скоростью. Эстафеты | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 67. | Гонка в группах (группы по желанию учащихся). Эстафета с передачей палок | 1 | | текущий | соревновательная |
| | Знания о физической культуре | 1 | Характеризуют основные примеры массажа, знакомятся с техникой простейших приемов (поглаживание, растирание, разминание), проводят самостоятельные сеансы | контроль | Учебная презентация, экран, компьютер |
| 68. | Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним | 1 | | | |
| | Спортивные игры (баскетбол). | 12 | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, | самоконтроль | |
| 69. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. | 1 | | | |
| 70. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|---|--------------------------------|---------------------------|
| 71. | Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | <p>выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p> | самоконтроль | соревновательная |
| 72. | Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | | текущий | |
| 73. | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. <i>Правила игры в баскетбол.</i> | 1 | | самоконтроль | групповая |
| 74. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. | 1 | | зачет | Уровне дифференцированная |
| 75. | Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. <i>Терминология баскетбола.</i> | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 76. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 | | зачет | Уровне дифференцированная |
| 77. | Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 78. | ОРУ. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. | 1 | | предварительный | игровая |
| 79. | ОРУ. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0) | 1 | | предварительный | игровая |
| 80. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. | 1 | | итоговый (тестирование) | Уровне дифференцированная |
| | Спортивные игры (футбол). | 12 | | | |
| 81. | Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения | 1 | <p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. <i>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</i></p> <p>Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно,</p> | текущий | игровая |
| 82. | Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения | 1 | | текущий | игровая |
| 83. | Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | | предварительный | |

| | | | | | |
|-----|--|----------|--|---|---------------------------|
| 84. | Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | <p>выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p> | текущий | игровая |
| 85. | Овладение техникой передвижения. Повороты. | 1 | | текущий | игровая |
| 86. | Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости | 1 | | текущий | игровая |
| 87. | Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | 1 | | текущий | игровая |
| 88. | Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств | 1 | | самоконтроль | групповая |
| 89. | Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств | 1 | | самоконтроль | групповая |
| 90. | Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств | 1 | | самоконтроль | групповая |
| 91. | Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 92. | Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств | 1 | | самоконтроль | Уровне дифференцированная |
| | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 1 | | <p>Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают упражнения для развития выносливости, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают выносливость по</p> | Оценка выносливости |
| 93. | Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Упражнения для укрепления мышц стопы. Комплекс упражнений для развития | 1 | | | |

| | | | | | |
|------|--|---|--|---------------------|---------------------------|
| | выносливости. | | приведенным показателям. | | |
| 94. | Высокий старт(15-30м). Финиширование. Бег (3x50м). Эстафеты. Старты из различных положений. | 1 | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. | текущий | здоровье сберегающая |
| 95. | ОРУ. Бег 60м. | 1 | | самоконтроль | Уровне дифференцированный |
| 96. | ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола | 1 | | самоконтроль | |
| 97. | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. | 1 | | самоконтроль | Уровне дифференцированный |
| 98. | Равномерный бег (17 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 99. | Строевой шаг, смыкание и размыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 100. | ОРУ в движении Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 101. | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 102. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от головы после остановки. Передача мяча в тройках в движении со сменой мест. | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 7 классе

| № урока | Содержание (разделы, тема) | Кол-во часов | Предметные результаты | Форма контроля | СОТ (современные образовательные технологии) | |
|----------------|---|---------------------|--|---|---|---------------------------|
| | Знания о физической культуре | 1 | | | | |
| 1. | Техника движений и ее 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. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | 1 | Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Проводят анализ и оценку техники осваиваемого упражнения, сличают 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 приведенным показателям. | контроль техники выполнения комплекса упражнений. Оценка быстроты по приведенным показателям. | компьютер, учебная презентация, экран | |
| | Легкая атлетика | 18 | <i>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</i> Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают | | | |
| | Спринтерский бег. Эстафетный бег | 6 | | | | |
| 2. | <i>ТБ на уроках легкой атлетики.</i> Высокий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50) м. Встречные эстафеты. | 1 | | | текущий | здоровье сберегающая |
| 3. | Бег по дистанции (50-60м). Встречные эстафеты. Челночный бег (3x10). | 1 | | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 4. | Финиширование. Линейные эстафеты. Челночный бег (3x10). | 1 | | | текущий | здоровье сберегающая |
| 5. | Высокий старт(20-40м). Бег (3x50м). Бег по дистанции (50-60м). Линейные эстафеты. | 1 | | | текущий | игровая |
| 6. | Бег 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | | | входной контроль | соревновательная |
| 7. | Бег с заданным темпом и скоростью. Развитие скоростных качеств. | 1 | | | самоконтроль | игровая |
| | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. | 5 | | | | |
| 8. | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на | 1 | | | текущий | уровне дифференцированная |

| | | | | | |
|-----|--|----------|--|--|----------------------|
| | заданное расстояние. ОРУ. | | индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | | |
| 9. | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. <i>Правила соревнований по прыжкам в длину.</i> | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | | |
| 10. | Отталкивание. Метание мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность. <i>Терминология метания.</i> | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений | текущий | групповая |
| 11. | Приземление. Метание мяча (150г) с 3-5 шагов на дальность. Специальные беговые упражнения. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | предварительный | групповая |
| 12. | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений | зачет | |
| | Знания о физической культуре | 1 | Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризуют его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена, разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям. Демонстрируют в парах умения оказывать первую помощь при травмах при занятиях гимнастикой | контроль техники выполнения комплекса упражнений | |
| 13. | Всестороннее гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Упражнения для развития координации. Упражнения для разогревания перед занятиями гимнастикой. Оказание доврачебной помощи при травмах во время занятий гимнастикой | | | | |
| | Бег на средние дистанции | 2 | Осваивают технику равномерного бега. | | |
| 14. | Бег 1500м. Бег по дистанции. <i>Правила соревнований в беге на средние дистанции.</i> | 1 | Уметь пробегать среднюю дистанцию. Осваивают технику равномерного бега. Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. | текущий | групповая |
| 15. | Бег 1500м. Бег по дистанции. Развитие выносливости. | 1 | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин. | зачет | групповая |
| | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 5 | | | |
| 16. | Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. <i>Понятие о темпе упражнения.</i> | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 17. | Равномерный бег (15 мин). Преодоление | 1 | | текущий | здоровье сберегающая |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|---|--|---------------------------------------|
| | горизонтальных препятствий. | | | | |
| 18. | Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | 1 | | текущий | здоровье сберегающая |
| 19. | Равномерный бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 20. | Бег 2000м. Развитие выносливости. | 1 | | зачет | Уровне дифференцированная |
| | Знания о физической культуре | 1 | | | |
| 21. | Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи Российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде. Комплекс упражнений на развитие быстроты движений (скоростных способностей) | 1 | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период олимпийского движения в России. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в средние века с современными упражнениями. Составляют под руководством учителя и выполняют комплекс упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Оценивают свою быстроту по приведенным показателям | контроль техники выполнения комплекса упражнений | компьютер, экран, учебная презентация |
| | Спортивные игры | 12 | | | |
| | Волейбол | 12 | | | |
| 22. | <i>ТБ на занятиях спортивных игр.</i> Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | 1 | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | самоконтроль | игровая |
| 23. | Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 24. | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | текущий | игровая |
| 25. | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | | текущий | игровая |
| 26. | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 | | зачет | игровая |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|---|---------------------|---------------------------|
| 27. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | 1 | | текущий | игровая |
| 28. | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 | | текущий | |
| 29. | Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | 1 | | зачет | Уровне дифференцированная |
| 30. | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 | | текущий | игровая |
| 31. | Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 | | самоконтроль | Уровне дифференцированная |
| 32. | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | | текущий | игровая |
| 33. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). | 1 | | зачет | Уровне дифференцированная |
| | Гимнастика | 13 | <i>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</i> Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Используют гимнастические и акробатические | | |
| 34. | Висы. Строевые упражнения | 6 | | | |
| 35. | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. <i>Инструктаж по технике безопасности.</i> | 1 | | | предварительный |
| 36. | Передвижения в вися (мальчики). Махом одной толчком другой подъем переворотом. ОРУ с гимнастической палкой. <i>Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.</i> | 1 | | текущий | групповая |
| 37. | Подъем переворотом в упор. Передвижения в вися (мальчики). ОРУ на | 1 | | текущий | групповая |

| | | | | | |
|-----|---|----------|---|---------------------------------------|---------------------------|
| | месте, упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. | | <p>упражнения для развития названных координационных способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p><i>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</i> Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований</p> <p>Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.</p> | | |
| 38. | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | | текущий | групповая |
| 39. | Подъем переворотом в упор. Передвижения в вися (мальчики). Махом одной толчком другой подъем переворотом. | 1 | | текущий | групповая |
| 40. | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в вися. | 1 | | зачет | Уровне дифференцированная |
| | Опорный прыжок, строевые упражнения | 3 | | | |
| 41. | Прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с обручем. Эстафеты. | 1 | | текущий | групповая |
| 42. | Прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с обручем. Эстафеты. | 1 | | текущий | Уровне дифференцированная |
| 43. | Опорный прыжок. ОРУ с обручем. Эстафеты. | 1 | | зачет | Уровне дифференцированная |
| | Акробатика. Лазание | 4 | | | |
| 44. | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. | 1 | | текущий | групповая |
| 45. | «Мост» из положения стоя без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. | 1 | | предварительный | Уровне дифференцированная |
| 46. | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). «Мост» из положения стоя без помощи (девочки). | 1 | | предварительный | Уровне дифференцированная |
| 47. | Лазание по канату в три приема на расстояние. | 1 | | промежуточный контроль (зачет) | Уровне дифференцированная |
| | Способы двигательной | 1 | | | |
| | | | Объясняют, как оздоровительные прогулки влияют | | |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|--|---|----------------------|
| | (физкультурной) деятельности | | на общее самочувствие, рассматривают место оздоровительной прогулки в режиме дня школьника. Разучивают комплексы упражнений для развития силы рук, силы ног | контроль техники выполнения комплексов | здоровье сберегающая |
| 48. | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками. Комплекс упражнений для развития силы рук, силы ног. Упражнения с булавами (девочки), гантелями (мальчики) | 1 | | | |
| | Лыжная подготовка (лыжные гонки) | 20 | | текущий | здоровье сберегающая |
| 49. | <i>Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных мазей. Эстафета</i> | 1 | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |
| 50. | Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. | текущий | здоровье сберегающая |
| 51. | Подъемы на склоне. Прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью | 1 | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | текущий | здоровье сберегающая |
| 52. | Подъемы на склоне. Прохождение отрезков учебного круга в режиме большой интенсивности | 1 | <i>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</i> Соблюдают технику безопасности. | текущий | здоровье сберегающая |
| 53. | Подбор лыжного инвентаря. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности | 1 | Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | контроль техники попеременного двухшажного хода | здоровье сберегающая |
| 54. | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход. | 1 | <i>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</i> | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 55. | Техника бесшажного двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 56. | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |

| | | | | | |
|-----|--|----------|---|--|---------------------|
| 57. | Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. Техника бесшажного одновременных ходов | 1 | | контроль техники выполнения лыжных ходов | здоровье берегающая |
| 58. | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты. | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая |
| 59. | Движение по учебному кругу 2x500 м одновременным одношажным ходом в разном темпе | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая |
| 60. | Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. <i>Меры безопасности на горнолыжном склоне</i> | 1 | | оценка координации | здоровье берегающая |
| 61. | Тренировка поворотов. Упражнения на развитие координации. | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая |
| 62. | Упражнения на развитие силы. <i>Спуски на лыжах</i> | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая |
| 63. | Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации | 1 | | контроль техники выполнения спусков | здоровье берегающая |
| 64. | <i>Способы закаливания организма.</i> Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе | 1 | | самоконтроль оценка скорости прохождения дистанции | здоровье берегающая |
| 65. | Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км в переменном темпе | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая |
| 66. | Соревнования на дистанции 2 км. <i>Первая помощь при травмах</i> | 1 | | учет времени | здоровье берегающая |
| 67. | Помощь учителю в проведении эстафет. Подготовка лыжного инвентаря к хранению | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая |
| 68. | Упражнения для развития силы мышц туловища. Эстафеты. | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая |
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и | оценка двигательной | здоровье берегающая |

| | | | | | | |
|-----|--|-----------|---|----------|--------------|---------------------------|
| 69. | Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений для развития двигательной ловкости. Физические качества, необходимые для успешной игры в баскетбол | 1 | комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют упражнения для развития ловкости. Составляют комплекс упражнений из числа разученных. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям | ловкости | | |
| | Спортивные игры | 13 | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | | | |
| | Баскетбол | 13 | | | | |
| 70. | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением соперника. | 1 | | | самоконтроль | игровая |
| 71. | Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. <i>Правила игры в баскетбол.</i> | 1 | | | самоконтроль | игровая |
| 72. | Позиционное нападение с изменением позиций. <i>Правила игры в баскетбол.</i> | 1 | | | самоконтроль | игровая |
| 73. | <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и памяти. Игра в мини-баскетбол.</i> | 1 | | | самоконтроль | Уровне дифференцированная |
| 74. | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | | | самоконтроль | игровая |
| 75. | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча в движении с разной высотой отскока. | 1 | | | зачет | Уровне дифференцированная |
| 76. | Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | | | самоконтроль | игровая |

| | | | | | | |
|-----|--|-----------|---|----------------------------------|---------------------------|---------|
| 77. | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. <i>Правила баскетбола.</i> | 1 | | текущий | игровая | |
| 78. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. | 1 | | самоконтроль | игровая | |
| 79. | Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. | 1 | | зачет | Уровне дифференцированная | |
| 80. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1) Учебная игра. | 1 | | самоконтроль | игровая | |
| 81. | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1) Учебная игра. | 1 | | текущий | игровая | |
| 82. | Штрафной бросок Игровые задания (2x1,3x2). Учебная игра. | 1 | | итоговый контроль (зачет) | Уровне дифференцированная | |
| | Спортивные игры | 13 | <i>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила</i> | | | |
| | Футбол | 13 | | | | |
| 83. | Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Тактика игры. | 1 | | | текущий | |
| 84. | Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Тактика игры. | 1 | | | текущий | игровая |
| 85. | Овладение техникой вбрасывания и остановки мяча. Повороты. | 1 | | | предварительный | |
| 86. | Овладение техникой вбрасывания и | 1 | | | текущий | игровая |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--------------|---------------------------|
| | остановки мяча. Развитие скоростных и координационных способностей. | | <p>безопасности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> | | |
| 87. | Освоение техники ударов по мячу и остановки мяча. | 1 | | текущий | игровая |
| 88. | Техника удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости | 1 | | текущий | игровая |
| 89. | Техника удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости | 1 | | самоконтроль | Уровне дифференцированная |
| 90. | Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | 1 | | текущий | игровая |
| 91. | Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | 1 | | текущий | игровая |
| 92. | Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств | 1 | | самоконтроль | групповая |
| 93. | Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств | 1 | | самоконтроль | групповая |
| 94. | Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 95. | Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств | 1 | | текущий | Уровне дифференцированная |
| 96. | Штрафной бросок. Игровые задания (2x1,3x2). Учебная игра. | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 97. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 98. | Техника удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости | 1 | | самоконтроль | игровая |

| | | | | | |
|------|--|---|--|--------------|-----------|
| 99. | Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 100. | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 101. | Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. <i>Понятие о темпе упражнения.</i> | 1 | | самоконтроль | групповая |
| 102. | Бег 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | | самоконтроль | групповая |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 8 классе

| № урока | Содержание (разделы, тема) | Кол-во часов | Предметные результаты | Форма контроля | СОТ (современные образовательные технологии) | |
|----------------|---|---------------------|---|-----------------------|---|----------------------|
| | Знания о физической культуре | 1 | 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 правила оказания первой помощи. | | компьютер, экран, учебная презентация, видеоролики | |
| 1. | Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержания и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи. | 1 | | | | |
| | Легкая атлетика | 16 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со | текущий | здоровье сберегающая | |
| | Спринтерский бег. Эстафетный бег | 5 | | 2. | | |
| | <i>Спортивная одежда и обувь. Современные Олимпийские игры. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). ТБ на уроках легкой атлетики.</i> | 1 | | | | |
| 3. | <i>Низкий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.</i> | 1 | | 3. | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 4. | Низкий старт (30-40м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | | | текущий | здоровье сберегающая |
| 5. | Бег по дистанции (70-80м). <i>Финиширование.</i> Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | | | предварительный | соревновательная |
| 6. | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | | | входной контроль (зачет) | игровая |
| | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. | 4 | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|---|---------------------------|---------------------------|
| 7. | Подбор разбега. ОРУ. <i>Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</i> | 1 | сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. | предварительный | уровне дифференцированная |
| 8. | Прыжок в длину с 9-11шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 5-6 шагов на дальность. <i>Терминология метания.</i> | 1 | | текущий | групповая |
| 9. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. <i>Фаза полета. Приземление.</i> Метание мяча (150г) с 5-6 шагов на дальность. | 1 | | предварительный | групповая |
| 10. | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Метание теннисного мяча. | 1 | | зачет | |
| | Бег на средние дистанции | 2 | | | |
| 11. | Бег (1500 м (девочки), 2000 м (мальчики)). ОРУ. Специальные беговые упражнения. <i>Правила соревнований в беге на средние дистанции.</i> | 1 | | текущий | групповая |
| 12. | Бег (1500 м (девочки), 2000 м (мальчики)). Игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 | | зачет | групповая |
| | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 5 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 13. | Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. | 1 | | | |
| 14. | Равномерный бег (16 мин). Развитие выносливости | 1 | | текущий | здоровье сберегающая |
| 15. | Равномерный бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. | 1 | | здоровье сберегающая | |
| 16. | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. | 1 | текущий | здоровье сберегающая | |
| 17. | Бег 3000м. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта» | 1 | зачет | уровне дифференцированная | |
| | Спортивные игры (волейбол) | 13 | | | |
| 18. | <i>ТБ на занятиях спортивных игр.</i> | 1 | самоконтроль | игровая | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--------------|---------------------------|
| | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. | | самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | | |
| 19. | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 20. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. | 1 | | зачет | уровне дифференцированная |
| 21. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 | | текущий | игровая |
| 22. | Комбинации из разученных перемещений. Метение малого мяча через сетку имитируя нападающий удар. Учебная игра в волейбол | 1 | | текущий | игровая |
| 23. | Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | | текущий | групповая |
| 24. | Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | | зачет | уровне дифференцированная |
| 25. | Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. | 1 | | текущий | игровая |
| 26. | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Учебная игра в волейбол | 1 | | зачет | групповая |
| 27. | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах | 1 | | текущий | игровая |
| 28. | Передвижение вдоль сетки с имитацией блокирования. Имитация верхней прямой подачи. Верхняя прямая подача в парах | 1 | | текущий | игровая |
| 29. | Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. | 1 | | текущий | |
| 30. | Прямой нападающий удар с последующим | 1 | | зачет | уровне |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|---|---------------------------|---------------------------|
| | блокированием. Индивидуальные и тактические действия в нападении и защите. | | | | дифференцированная |
| | Гимнастика | 11 | <i>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</i> Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей Используют данные упражнения для развития гибкости. <i>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</i> Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических | | |
| | Висы. Строевые упражнения | 3 | | текущий | здоровье сберегающая |
| 31. | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. <i>Инструктаж по технике безопасности.</i> | 1 | | самоконтроль | групповая |
| 32. | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. | 1 | | текущий | групповая |
| 33. | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ. | 1 | | текущий | групповая |
| | Опорный прыжок | 4 | | | |
| 34. | ОРУ с гимнастической палкой. <i>Прикладное значение гимнастики.</i> | 1 | | текущий | групповая |
| 35. | ОРУ. Прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90*(девочки). Эстафеты. | 1 | | самоконтроль | групповая |
| 36. | ОРУ. Прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90*(девочки). Эстафеты. | 1 | | зачет | уровне дифференцированная |
| 37. | Прыжок способом «согнув ноги» (мальчики), прыжок боком с поворотом на 90*(девочки) | 1 | | текущий | групповая |
| | Акробатика. Лазание | 4 | | | |
| 38. | ОРУ в движении. Кувырок назад, стойка ноги врозь (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). | 1 | предварительный | Уровне дифференцированная | |
| 39. | Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | 1 | предварительный | Уровне дифференцированная | |
| 40. | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|---|--|--|
| 41. | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). | 1 | способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. | промежуточный контроль (зачет) | Уровне дифференцированная |
| | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 2 | 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 | | компьютер, экран, учебная презентация |
| 42. | 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 | 1 | физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности | | |
| 43. | 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 | 1 | 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 | тестирование развития основных физических качеств | |
| | Лыжная подготовка (лыжные гонки) | 21 | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | | |
| 44. | <i>Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности.</i> | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе | текущий | здоровье сберегающая |
| 45. | Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе | контроль знаний видов лыжного спорта, стилей катания | групповая |
| 46. | Одновременных двухшажный ход. | 1 | и условий, возникающих в процессе | самоконтроль | здоровье сберегающая |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|---|----------------------|
| | Упражнения на развитие выносливости | | прохождения дистанций | | |
| 47. | Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного двухшажного хода. | 1 | <p>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</p> | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 48. | Прохождение дистанции 3 км. Упражнения на технику одновременного одношажного хода - основной вариант. | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 49. | Основной вариант одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие выносливости | 1 | | контроль техники выполнения одновременного одношажного хода | здоровье сберегающая |
| 50. | Прохождение дистанции 3 км. Подготовительные упражнения для скоростного варианта одновременного одношажного хода. Упражнения на развитие силы | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 51. | Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Ускорение в заданном темпе 6х400 м. | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 52. | Технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4,5 км | 1 | | контроль техники выполнения одновременного одношажного хода | здоровье сберегающая |
| 53. | Основные варианты и виды конькового хода. <i>История зарождения конькового хода.</i> Упражнения на развитие силы. | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 54. | Передвижения на лыжах. Игра «Биатлон» Упражнения на технику конькового хода. | 1 | | контроль техники выполнения коньковых ходов | здоровье сберегающая |
| 55. | Техника одновременных коньковых ходов. | 1 | | текущий | здоровье сберегающая |
| 56. | Подъем скользящим шагом. Ускорения 10х100 м. | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 57. | Подъем скользящим шагом. Ускорения 10х150 м. Попеременный четырехшажный ход. | 1 | контроль техники выполнения подъема скользящим шагом | здоровье сберегающая | |
| 58. | Техника попеременно четырехшажного хода. Повороты плугом | 1 | самоконтроль | здоровье сберегающая | |
| 59. | Упражнения на технику четырехшажного | 1 | самоконтроль | здоровье сберегающая | |

| | | | | | | |
|-----|---|-----------|---|---|--|---------|
| | хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | | | | | |
| 60. | Четырехшажный ход. Повороты плугом. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | | контроль техники выполнения четырехшажного хода | здоровье сберегающая | |
| 61. | Ускорение по дистанции 8x200 км. Спуски в различных стойках. | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая | |
| 62. | Прохождение дистанции 3x1 км в заданном темпе. Спуски. | 1 | | контроль техники выполнения спуска | здоровье сберегающая | |
| 63. | Соревнования на дистанции 3 км. | 1 | | учет времени прождения дистанции | здоровье сберегающая | |
| 64. | Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. <i>Подготовка лыжного инвентаря к хранению.</i> | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая | |
| | Знания о физической культуре | 1 | Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культурой в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий. Составляют комплекс упражнений для разминки | | компьютер, экран, учебная презентация | |
| 65. | Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Упражнения для разминки (обычной, спортивной) | 1 | | | | |
| 66. | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 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. | | компьютер, экран, учебная презентация | |
| | Спортивные игры | 13 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и | | | |
| | Баскетбол | 13 | | | | |
| 67. | Личная защита. Учебная игра. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | 1 | | | самоконтроль | игровая |
| 68. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с | 1 | | самоконтроль | игровая | |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|------------------|---------------------------|
| | пассивным сопротивлением на месте. | | устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | | |
| 69. | Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 70. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | 1 | | самоконтроль | |
| 71. | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 72. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. | 1 | | зачет | Уровне дифференцированная |
| 73. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 74. | Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. | 1 | | текущий | игровая |
| 75. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей. | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 76. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. | 1 | | зачет | Уровне дифференцированная |
| 77. | Игровые задания (2х3, 3х3,4х4). Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | | текущий | игровая |
| 78. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. | 1 | самоконтроль | соревновательная | |
| 79. | Передача одной рукой от плеча в движении | 1 | зачет | Уровне | |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|--|---|--------------------|
| | в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х3, 3х3,4х4). Штрафной бросок. | | | | дифференцированная |
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | | |
| 80. | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушении центральной нервной системы, дыхания). Правила дыхания при выполнении упражнений | 1 | | | |
| | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 1 | Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режим нагрузок оздоровительной направленности. Составляют комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют умение самостоятельно организовывают спортивные игры. | контроль техники выполнения упражнений | |
| 81. | Организация доступа средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс ОРУ с предметами. <i>Первая помощь при солнечном и тепловом ударе.</i> | 1 | | | |
| | Спортивные игры | 12 | Овладевают основными приёмами игры в футбол. <i>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</i> | текущий | |
| | Футбол | 12 | | | |
| 82. | <i>Основные приемы и правила игры.</i> Овладение техникой передвижения. | 1 | Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | текущий | игровая |
| 83. | Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Тактика игры. | 1 | | | |
| 84. | Овладение техникой вбрасывания и остановки мяча. Повороты. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра по правилам футбола. | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | самоконтроль | |
| 85. | Овладение техникой вбрасывания и остановки мяча. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | | | |
| 86. | Освоение техники ударов по мячу и остановки мяча. | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | текущий | игровая |
| 87. | Техника удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости | 1 | | | |
| 88. | Освоение техники ведения мяча. Развитие | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. | текущий | игровая |

| | | | | | | |
|------|---|---|--|--|----------------------------------|------------------|
| | физических качеств (скоростных и координационных способностей) | | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. | | | |
| 89. | Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) | 1 | | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | итоговый контроль (зачет) | соревновательная |
| 90. | Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств | 1 | | | самоконтроль | групповая |
| 91. | Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств | 1 | | | самоконтроль | групповая |
| 92. | Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств | 1 | | | самоконтроль | групповая |
| 93. | Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств | 1 | | | самоконтроль | игровая |
| 94. | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. <i>Инструктаж по технике безопасности.</i> | 1 | Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. | самоконтроль | групповая | |
| 95. | Бег 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая | |
| 96. | Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. | 1 | | самоконтроль | соревновательная | |
| 97. | Бег (1500 м (девочки), 2000 м (мальчики)). Игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 | | самоконтроль | игровая | |
| 98. | Спортивная игра «Лапта» | 1 | | | | |
| 99. | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. | 1 | | самоконтроль | игровая | |
| 100. | Игровые задания (2х3, 3х3,4х4). Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | | самоконтроль | соревновательная | |
| 101. | ОРУ. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1 | | самоконтроль | игровая | |
| 102. | Двусторонняя учебная игра в футбол на развитие физических качеств. | 1 | | самоконтроль | игровая | |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 9 классе

| № урока | Содержание (разделы, тема) | Кол-во часов | Предметные результаты | Форма контроля | СОТ (современные образовательные технологии) |
|---------|---|--------------|--|--------------------------------------|--|
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 1 | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности | контроль физической подготовленности | |
| 1. | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении дыхания и кровообращения. Ведение дневника самонаблюдения. Контроль физической подготовленности | 1 | | | |
| | Легкая атлетика | 15 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | текущий | икт |
| | Спринтерский бег. Эстафетный бег | 5 | | | |
| 2. | <i>Спортивная одежда и обувь. Современные Олимпийские игры.</i> Низкий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). <i>ТБ на уроках легкой атлетики.</i> | 1 | | | |
| 3. | Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). <i>Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.</i> | 1 | | | |
| 4. | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | 1 | | | |
| 5. | Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 | | | |
| 6. | ОРУ. Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | | | |
| | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. | 3 | | | входной контроль (зачет) «5»-8.6, |
| 7. | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного | 1 | | | |

| | | | | | | | |
|-----|---|----------|--|---|---------------------------|-----------|----------------------|
| | мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. <i>Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта</i> | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. | | | | |
| 8. | Прыжок в длину с 11 - 13 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) на дальность. Специальные беговые упражнения. <i>Терминология метания.</i> | 1 | | текущий | групповая | | |
| 9. | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. | 1 | | контроль (зачет) М:420-400-380, Д:380-360-340. оценка техники метания мяча. | | | |
| | Бег на средние дистанции | 2 | | | текущий | групповая | |
| 10. | Бег 1500м (девочки), 2000м (мальчики), ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. | 1 | | контроль (зачет) М-8.30=9.00-9.20; Д-7.30-8.30-9.00 | групповая | | |
| 11. | Бег 1500м (девочки), 2000м (мальчики), ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. | 1 | | | | | |
| | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 5 | | самоконтроль | здоровье сберегающая | | |
| 12. | Равномерный бег (12 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. <i>Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости.</i> | 1 | | | | | |
| 13. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 | | | | текущий | здоровье сберегающая |
| 14. | Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости | 1 | | | | текущий | здоровье сберегающая |
| 15. | Бег (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения | 1 | | | | текущий | здоровье сберегающая |
| 16. | Бег 3000м (мальчики), 2000 м (девочки) Развитие выносливости. | 1 | | контроль (зачет) М-16.00-17.00- 18.00;Д-10.30- | уровне дифференцированная | | |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|---|---------------------------|---------|
| | | | | 11.30-12.30 | |
| | Спортивные игры | 13 | <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p> | самоконтроль | игровая |
| | Волейбол | 13 | | | |
| 17. | <i>ТБ на занятиях спортивных игр.</i> Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. | 1 | | | |
| 18. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | | | |
| 19. | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. | 1 | | | |
| 20. | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 | | | |
| 21. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 | | | |
| 22. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | 1 | | | |
| 23. | Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | | | |
| 24. | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 | | | |
| 25. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 | | | |
| 26. | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. | 1 | зачет | уровне дифференцированная | |
| | | | текущий | игровая | |
| | | | текущий | игровая | |
| | | | текущий | групповая | |
| | | | зачет | уровне дифференцированная | |
| | | | текущий | игровая | |
| | | | зачет | уровне дифференцированная | |

| | | | | | | |
|-----|--|-----------|---|--------------|---------------------------|---------------------------|
| 27. | Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | | текущий | игровая | |
| 28. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после передачи. | 1 | | текущий | игровая | |
| 29. | ОРУ. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. | 1 | | зачет | уровне дифференцированная | |
| | Гимнастика | 13 | <p><i>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</i></p> <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости.</p> <p><i>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.</i> Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Используют разученные упражнения в</p> | | | |
| | Висы. Строевые упражнения | 5 | | | | |
| 30. | Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. <i>Инструктаж по технике безопасности.</i> | 1 | | | текущий | здоровье сберегающая |
| 31. | Подъем переворотом махом (девочки). Махом одной толчком другой подъем переворотом (девочки). | 1 | | | текущий | групповая |
| 32. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. | 1 | | | текущий | групповая |
| 33. | Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). Махом одной толчком другой подъем переворотом (девочки). | 1 | | | самоконтроль | групповая |
| 34. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 | | | зачет | Уровне дифференцированная |
| | Опорный прыжок, строевые упражнения. Лазание. | 5 | | | текущий | групповая |
| 35. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, в движении. Эстафеты. ОРУ с предметами. <i>Прикладное значение гимнастики.</i> | 1 | | | | |
| 36. | ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых | 1 | | | текущий | групповая |

| | | | | | |
|-----|---|----------|--|---------------------------|---|
| | способностей. | | самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. | | |
| 37. | ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, в движении. Прыжок способом «ноги врозь» (мальчики), прыжок боком (девочки). | 1 | | текущий | групповая |
| 38. | Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | | текущий | групповая |
| 39. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, в движении. Эстафеты. ОРУ.Эстафеты. | 1 | | зачет | групповая |
| | Акробатика. | 3 | | текущий | групповая |
| 40. | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной руке. Кувырок в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. | 1 | | | |
| 41. | Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. | 1 | | самоконтроль | уровне дифференцированная |
| 42. | ОРУ. Длинный кувырок с трех шагов с разбега (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). Развитие координационных способностей. | 1 | зачет оценка выполнения акробатических элементов. | уровне дифференцированная | |
| | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 1 | тесты физической подготовленности | | |
| 43. | Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Контроль физической подготовленности | 1 | | | Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. Применяют тестовые упражнения для контроля физической подготовленности. |
| | Знания о физической культуре | 1 | промежуточный контроль | икт | |
| 44. | Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Упражнения для | 1 | | | Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|---|---|---------------------------------------|
| | укрепления мышц брюшного пресса. | | | | |
| | Лыжная подготовка (лыжные гонки) | 19 | | | |
| 45. | Передвижения на лыжах. <i>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</i> Подбор лыжного инвентаря. | 1 | <p>Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p> <p><i>Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей.</i></p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p><i>Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах</i></p> | самоконтроль | экран, компьютер, учебная презентация |
| 46. | Первая помощь при обморожениях и травмах. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 47. | Прохождение дистанции 3 км. Техника одновременного бесшажного хода. <i>Методика применения лыжных мазей.</i> | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 48. | Прохождение дистанции 3 км. Техника попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах со средней скоростью. | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 49. | Прохождение дистанции 4 км. Передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности. | 1 | | контроль техники перехода с одного хода на другой | здоровье сберегающая |
| 50. | Техника основного варианта одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью. | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 51. | Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (основной). Техника основного варианта | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 52. | Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (скоростной). Техника основного варианта | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 53. | Техника попеременного четырехшажного хода. Преодоление препятствий на лыжах. | 1 | | самоконтроль | здоровье сберегающая |
| 54. | Техника попеременного четырехшажного хода. Преодоление препятствий на лыжах. | 1 | | контроль техники выполнения попеременного четырехшажного хода | здоровье сберегающая |
| 55. | Техника коньковых ходов. Эстафеты. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | самоконтроль | здоровье сберегающая | |
| 56. | Техника коньковых ходов. Техника | 1 | контроль техники | здоровье сберегающая | |

| | | | | | | |
|-----|--|-----------|---|---|---------------------|---------------------------|
| | торможений плугом и упором. Прохождение дистанции до 5 км. | | | выполнения поворотов | | |
| 57. | Техника торможения боковым скольжением. Упражнения с палками и без палок на технику коньковых ходов. | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая | |
| 58. | Техника коньковых ходов. Торможения. Прохождение дистанции до 3 км. Упражнения на развитие выносливости | 1 | | контроль техники выполнения торможения | здоровье берегающая | |
| 59. | Техника коньковых ходов. Повороты Лыжная эстафета. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. | 1 | | контроль техники выполнения поворотов | здоровье берегающая | |
| 60. | Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы. Ускорения 10x100 м. Упражнения на развитие выносливости | 1 | | контроль техники преодоления контруклонов | здоровье берегающая | |
| 61. | Передвижения на лыжах. Ускорения 4x300 м. Упражнения на развитие быстроты. | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая | |
| 62. | Соревнования на дистанции 3 км. | 1 | | учет времени прохождения дистанции | здоровье берегающая | |
| 63. | Упражнения на развитие силовых способностей. Лыжные эстафеты. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. | 1 | | самоконтроль | здоровье берегающая | |
| | Спортивные игры | 15 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций | | | |
| | Баскетбол | 15 | | | | |
| 64. | Первая помощь при переломах и вывихах. Сочетание приемов передвижения и остановок. | 1 | | | самоконтроль | игровая |
| 65. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков Бросок двумя руками от головы в прыжке | 1 | | | самоконтроль | игровая |
| 66. | Бросок одной рукой в прыжке. Штрафной бросок Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | 1 | | | самоконтроль | игровая |
| 67. | Штрафной бросок Позиционное нападение со сменой места. Учебная | 1 | | | зачет | уровне дифференцированная |

| | | | | | |
|-----|---|----------|--|-----------------|---------------------------|
| | игра | | и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | | |
| 68. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3). Учебная игра | 1 | | текущий | игровая |
| 69. | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой в прыжке. Учебная игра | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 70. | Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | | текущий | игровая |
| 71. | Сочетание приемов передач, ведения и бросков Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра | 1 | | самоконтроль | игровая |
| 72. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. | 1 | | зачет | Уровне дифференцированная |
| 73. | Игровые задания (2х3, 3х3,4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 | | предварительный | игровая |
| 74. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. | 1 | | предварительный | игровая |
| 75. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей. | 1 | | текущий | игровая |
| 76. | Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча. Позиционное нападение со сменой мест. | 1 | | текущий | соревновательная |
| 77. | Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча. Личная система защиты. <i>Правила проведения спортивной разминки.</i> | 1 | | зачет | уровне дифференцированная |
| 78. | Взаимодействия трех игроков в нападении и защите, заслон. Накрывание мяча. Подстраховка. | 1 | | самоконтроль | игровая |
| | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 2 | | | икт |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|--|---|---------------------------|
| 79. | Общеразвивающие упражнения для тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Акробатические упражнения на гимнастической стенке. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Внешнее утомление | 1 | дозировку физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями организма и уровнем тренированности | | |
| 80. | Упражнения для развития локомоторной ловкости. <i>Психические процессы в обучении двигательным действиям</i> | 1 | Выполняют разученные комплексы упражнений. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям | контроль (тестирование) | икт |
| | Знания о физической культуре | 2 | Объясняют причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре | | икт |
| 81. | Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. | 1 | | | |
| 82. | Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие походы, их организация и проведение. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Упражнения на развитие выносливости | 1 | Определяют пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризуют основы его организации и проведения | контроль техники выполнения изученных комплексов упражнений | икт |
| | Спортивные игры | 12 | Овладевают основными приёмами игры в футбол. <i>Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.</i> | текущий | икт |
| | Футбол | 12 | | | |
| 83. | <i>Техника безопасности.</i> Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в футболе. | 1 | Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | | |
| 84. | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | самоконтроль | игровая |
| 85. | Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | текущий | |
| 86. | Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча | 1 | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций | итоговый контроль (тестирование) | уровне дифференцированная |
| 87. | Освоение техники ведения мяча. | 1 | | самоконтроль | |

| | | | | | |
|------|---|---|--|---------|--|
| 88. | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 | и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. | текущий | |
| 89. | Овладение техникой ударов по воротам. | 1 | | текущий | |
| 90. | Совершенствование техники ударов по воротам. | 1 | | текущий | |
| 91. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | 1 | | текущий | |
| 92. | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. | 1 | | текущий | |
| 93. | Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры | 1 | | текущий | |
| 94. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 | | текущий | |
| 95. | Бег (15 мин). Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | 1 | | | |
| 96. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, в движении. Эстафеты. ОРУ с предметами. | 1 | | | |
| 97. | Метание мяча (150г) на дальность. Специальные беговые упражнения. | 1 | | | |
| 98. | ОРУ. Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | | | |
| 99. | Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 | | | |
| 100. | Взаимодействия трех игроков в нападении и защите, заслон. Накрывание мяча. Подстраховка. | 1 | | | |
| 101. | Техника ведения мяча. Двусторонняя игра в футбол с заданиями. | 1 | | | |
| 102. | Освоение тактики игры. Совершенствование тактики игры в футбол | 1 | | | |