

Учредитель – администрация Пограничного муниципального района
 муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение филиал «Жариковская
 средняя общеобразовательная школа Пограничного муниципального района»
 с. Богуславка

Принято методическим объединением учителей предметников Протокол № 1 от « 30 » 08 2016 г.	«Согласовано» заместитель директора по УВР <i>Савельев / Стужан С.С.</i> « 30 » 08 2016 г.	 «Жариковская средняя общеобразовательная школа Пограничного муниципального района» директор школы М.С. Стосенко/ Приказ № 58 от « 30 » 08 2016 г.
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
5-9 класс

Ступень: основное общее образование

Срок реализации программы: 5 лет

Автор примерной программы: В.И.Лях

Ф.И.О. учителя: Савельев Игорь Васильевич

с. Богуславка

2015

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка к учебному плану основного общего образования по физической культуре для 5- 9 класса класса.....	3
2. Требования к результатам освоения учебного предмета (личностные, предметные, метапредметные).....	4
3. Содержание учебного предмета «физическая культура».....	19
4. Планируемые результаты.....	29
5. Материально-техническая база.....	35
6. Календарно-тематическое планирование.....	38
7. Уровень физической подготовленности учащихся 5 – 9 классов.....	69

1. Пояснительная записка к учебному плану основного общего образования по физической культуре

Рабочая программа по физической культуре для 5 – 9 классов составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 2012 года, авторской программы для общеобразовательных учреждений «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 – 9 классов», под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича и соответствует обязательному минимуму содержания образования.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. Тематическое планирование по физической культуре в 5 – 9 классах рассчитано на 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год. Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю):

- 1 четверть – 27 часов;
- 2 четверть – 21 часов;
- 3 четверть – 30 часов;
- 4 четверть – 24 часа.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет *целью* - 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует **решению следующих задач** изучения на второй ступени образования:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

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

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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 дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха.

В области эстетической культуры:

- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- 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 правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- 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.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- 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.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

6 класс

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ✓ понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- ✓ понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

В области нравственной культуры:

- ✓ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ✓ уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

- ✓ добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- ✓ рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

В области эстетической культуры:

- ✓ восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- ✓ понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной культуры:

- ✓ владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- ✓ владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- ✓ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- ✓ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- ✓ способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- ✓ умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- ✓ способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

✓ способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

✓ способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

✓ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

✓ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

✓ способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

✓ способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

✓ способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

✓ способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

✓ способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

7 класс

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

В области познавательной культуры:

- ✓ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- ✓ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- ✓ способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

В области трудовой культуры:

- ✓ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- ✓ умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- ✓ красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- ✓ хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- ✓ владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- ✓ владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

В области физической культуры:

- ✓ владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- ✓ умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ✓ понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- ✓ понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- ✓ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ✓ ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- ✓ добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- ✓ поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- ✓ восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- ✓ 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 логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- ✓ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- ✓ владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ✓ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ✓ знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- ✓ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- ✓ способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- ✓ способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- ✓ способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- ✓ способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- ✓ способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- ✓ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- ✓ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- ✓ способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- ✓ способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- ✓ способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- ✓ способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

8 класс

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

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

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

- ✓ 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- ✓ умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Предметные результаты отражают:

- ✓ 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- ✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- ✓ формирование 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.

9 класс

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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;

5) 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;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) 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;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

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

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

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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

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

В области познавательной культуры:

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Кодификатор планируемых метапредметных результатов освоения ООП ООО

Согласно ФГОС планируемые результаты освоения обучающимися ООП ООО уточняют и конкретизируют общее понимание образовательных результатов, в том числе метапредметных. Достижение метапредметных результатов происходит в процессе реализации как программ по учебным предметам, так и междисциплинарных программ.

Код	Планируемые результаты реализации междисциплинарной программы. «Формирование универсальных учебных действий»
Личностные УУД	
Л1	осознание российской гражданской ИДЕНТИЧНОСТИ в совокупности когнитивного, ценностно-эмоционального и деятельностного компонентов
Л2	адекватная позитивная Я-концепция и самооценка
Л3	выраженная устойчивая мотивация к обучению и познавательной деятельности
Л4	готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений
Л5	ориентация в системе моральных норм и ценностей, готовность и способность к их выполнению
Регулятивные УУД	
Р1	целеполагание: 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
Р2	планирование: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
Р3	контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата
Р4	коррекция: умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
Р5	оценка: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения
Коммуникативные УУД	
К1	умение учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции
К2	умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение
К3	умение организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе: определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнёром; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра.
К4	умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации
К5	владение монологической формой речи
К6	владение диалогической формой речи
Познавательные универсальные учебные действия	
П1	умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий
П2	умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач
П3	умение осуществлять логические учебные действия:
П 3.1.	давать определение понятиям
П 3.2.	обобщать понятия (осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом)
П 3.3.	осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия
П 3.4.	осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций
П 3.5.	устанавливать причинно-следственные связи
П 3.6.	строить логическое рассуждение, делать умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

1. 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.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

2. 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, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

3. Физическое совершенствование.

- легкая атлетика: *беговые упражнения*, высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег; *прыжковые упражнения; упражнения в метании*;

- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек; ловля и передачи мяча; ведение мяча; броски мяча; техника защиты;*; *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек*; передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой*, пионербол, игра по упрощенным правилам);

- бадминтон: *овладение техникой передвижения; хват ракетки и упражнения*: «восьмерки», махи, перекидывание волана в парах); *подача*; удары; *овладение игрой*.

В связи с отсутствием лыжного инвентаря, часы раздела программы «Лыжная подготовка», традиционно изучаемая в 3 четверти, заменен на материал прикладного характера «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры» и добавлен новый раздел «Бадминтон», а также с отсутствием гимнастического инвентаря раздел «Гимнастика» заменен на спортивные игры. Исходя из перечисленных причин, время, отведенное на эти разделы равномерно распределены на другие темы и указаны в таблице распределения программного материала в учебных часах.

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5 классе.

№ п/п	Вид программного материала	Государственная программа	Модифицированная программа	Причины изменения программного материала
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	21	23	+2 (за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	- 18 (отсутствие гимнастического оборудования)
4	Баскетбол	27	27	+ 16 (за счет лыжной подготовки – нет лыжного оборудования и снежного покрова)
5	Кроссовая подготовка	18	20	+2(за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
6	Волейбол	18	21	+3(за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
7	Бадминтон	-	11	+ 11 (за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
	всего	102	102	

Распределение учебного материала по четвертям года:

№ п/п	Вид программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
1	Легкая атлетика	12 часов			11 часов	23 часа
2	Кроссовая подготовка	7 часов			13 часов	20 часов
3	Бадминтон		8 часов	3 часа		11 часов
4	Спортивные игры – баскетбол			27 часов		27 часов
5	Спортивные игры - волейбол	8	13 часов			21 часов
6	итого	27 часов	21 час	30 часов	24 часа	102 часа
	Контрольные срезы	11	8	11	10	40

6 класс

1. Знания о физической культуре

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

2. 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, физкультпауз (подвижных перемен).

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

3. Физическое совершенство

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, в **6 классе** продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей.

Спортивные игры

В 6 классе продолжать учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.

Игровые (соревновательно-игровые) упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

Бадминтон

Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 6 классе.

№ п/п	Вид программного материала	Государственная программа	Модифицированная программа	Причины изменения программного материала
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	21	23	+2 (за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	- 18 (отсутствие гимнастического оборудования)
4	Баскетбол	27	27	+ 16 (за счет лыжной подготовки – нет лыжного оборудования и снежного покрова)
5	Кроссовая подготовка	18	20	+2(за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
6	Волейбол	18	21	+3(за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
7	Бадминтон	-	11	+ 11 (за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
	всего	102	102	

Распределение учебного материала по четвертям года:

№ п/п	Вид программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
1	Легкая атлетика	12 часов			11 часов	23 часа
2	Кроссовая подготовка	7 часов			13 часов	20 часов
3	Бадминтон		8 часов	3 часа		11 часов
4	Спортивные игры – баскетбол			27 часов		27 часов
5	Спортивные игры - волейбол	8	13 часов			21 часов
6	итого	27 часов	21 час	30 часов	24 часа	102 часа
	Контрольные срезы	11	8	11	10	40

7 класс

1. Знания о физической культуре

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

2. 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, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

3. Физическое совершенство

Спортивные игры

С 7 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Легкая атлетика

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 7 классе.

№ п/п	Вид программного материала	Государственная программа	Модифицированная программа	Причины изменения программного материала
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	21	23	+2 (за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	- 18 (отсутствие гимнастического оборудования)
4	Баскетбол	27	27	+ 16 (за счет лыжной подготовки – нет лыжного оборудования и снежного покрова)
5	Кроссовая подготовка	18	20	+2(за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
6	Волейбол	18	21	+3(за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
7	Бадминтон	-	11	+ 11 (за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
	всего	102	102	

Распределение учебного материала по четвертям года:

№ п/п	Вид программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
1	Легкая атлетика	12 часов			11 часов	23 часа
2	Кроссовая подготовка	7 часов			13 часов	20 часов
3	Бадминтон		8 часов	3 часа		11 часов
4	Спортивные игры – баскетбол			27 часов		27 часов
5	Спортивные игры - волейбол	8	13 часов			21 часов
6	итого	27 часов	21 час	30 часов	24 часа	102 часа
	Контрольные срезы	11	8	11	10	40

8 класс

1. Знания о физической культуре

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

3. Физическое совершенство

- 1. Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча. Упражнения общей физической подготовки.
- 2. Баскетбол.** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.
- 3. Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 8 классе.

№ п/п	Вид программного материала	Государственная программа	Модифицированная программа	Причины изменения программного материала
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	21	23	+2 (за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	- 18 (отсутствие гимнастического оборудования)
4	Баскетбол	27	27	+ 16 (за счет лыжной подготовки – нет лыжного оборудования и снежного покрова)
5	Кроссовая подготовка	18	20	+2(за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
6	Волейбол	18	21	+3(за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
7	Бадминтон	-	11	+ 11 (за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
	всего	102	102	

Распределение учебного материала по четвертям года:

№ п/п	Вид программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
1	Легкая атлетика	12 часов			11 часов	23 часа
2	Кроссовая подготовка	7 часов			13 часов	20 часов
3	Бадминтон		8 часов	3 часа		11 часов
4	Спортивные игры – баскетбол			27 часов		27 часов
5	Спортивные игры – волейбол	8	13 часов			21 часов
6	итого	27 часов	21 час	30 часов	24 часа	102 часа
	Контрольные срезы	11	8	11	10	40

9 класс

1. Знания о физической культуре

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

3. Физическое совершенство

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; кроссовый бег; бег на 1000 м. варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.

Спортивные игры.

Баскетбол: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча на месте; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по правилам.

Волейбол: стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; прием и передача мяча сверху двумя руками; нижняя прямая подача; игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 9 классе.

№ п/п	Вид программного материала	Государственная программа	Модифицированная программа	Причины изменения программного материала
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	21	23	+2 (за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	- 18 (отсутствие гимнастического оборудования)
4	Баскетбол	27	27	+ 16 (за счет лыжной подготовки – нет лыжного оборудования и снежного покрова)
5	Кроссовая подготовка	18	20	+2(за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
6	Волейбол	18	21	+3(за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
7	Бадминтон	-	11	+ 11 (за счет гимнастики – отсутствие гимнастического инвентаря)
	всего	102	102	

Распределение учебного материала по четвертям года:

№ п/п	Вид программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	год
1	Легкая атлетика	12 часов			11 часов	23 часа
2	Кроссовая подготовка	7 часов			13 часов	20 часов
3	Бадминтон		8 часов	3 часа		11 часов
4	Спортивные игры – баскетбол			27 часов		27 часов
5	Спортивные игры - волейбол	8	13 часов			21 часов
6	итого	27 часов	21 час	30 часов	24 часа	102 часа
	Контрольные срезы	11	8	11	10	40

4. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Личностные универсальные учебные действия

В рамках **когнитивного компонента** будут сформированы:

- историко-географический образ, включая представление о территории и границах России, её географических особенностях; знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;
- образ социально-политического устройства — представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников;
- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;
- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;
- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В рамках **ценностного и эмоционального компонентов** будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к истории, культурным и историческим памятникам;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках **деятельностного (поведенческого) компонента** будут сформированы:

- готовность и способность к участию в лицейском самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в Лицее № 15 и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, лицейских и внелицейских мероприятиях);
- готовность и способность к выполнению норм и требований лицейской жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в Лицее, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;*
- *готовности к самообразованию и самовоспитанию;*
- *адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- *целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;*
- *самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;*
- *планировать пути достижения целей;*
- *устанавливать целевые приоритеты;*
- *уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;*
- *принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;*
- *основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;*
- *построению жизненных планов во временной перспективе;*
- *при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;*
- *выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;*
- *основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;*
- *осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;*
- *адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;*
- *адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;*
- *основам саморегуляции эмоциональных состояний;*
- *прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- *учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;*
- *формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- **работать в группе** — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;*
- *брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);*
- *оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;*
- *осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;*
- *в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;*
- *следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;*
- *устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;*
- *в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия — осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе отрицания;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
- работать с метафорами — понимать переносный смысл выражений, понимать и употреблять обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов.

Выпускник получит возможность научиться:

- основам рефлексивного чтения;
- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности

Выпускник научится:

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;
- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;
- использовать такие математические методы и приёмы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;
- использовать такие естественнонаучные методы и приёмы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;
- отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;

- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

Выпускник получит возможность научиться:

- *самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;*
- *использовать догадку, озарение, интуицию;*
- *использовать такие математические методы и приёмы, как перебор логических возможностей, математическое моделирование;*
- *использовать такие естественнонаучные методы и приёмы, как абстрагирование от приводящих факторов, проверка на совместимость с другими известными фактами;*
- *использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов;*
- *использовать некоторые приёмы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, художественный вымысел, органическое единство общего особенного (типичного) и единичного, оригинальность;*
- *целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства;*
- *осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.*

Знания о физической культуре

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 доврачебной 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, принёсших 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 туристических 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 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 лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос.акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. БреевМ.П.Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5класс. – М.: ВАКО,2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во «Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях.физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки ВФ. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		

3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителя)	Д	
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-плеер	Д	С возможностью использования дисков CD-R? CD-RW? MP3
4.3	Цифровой фотоаппарат	Д	
4.4	Мультимедиапроектор	Д	
4.5	Экран	Д	
5.	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.2	Комплект навесного оборудования	Г	
5.3	Гантели наборные	Г	
5.4	Коврик гимнастический	К	
5.5	Маты гимнастические	Г	
5.6	Мяч набивной (1кг, 2кг)	Г	
5.7	Мяч малый (теннисный)	К	
5.8	Скакала гимнастическая	К	
5.9	Палка гимнастическая	К	
5.10	Обруч гимнастический	К	
5.11	Сетка для переноса мячей	Д	
	Легкая атлетика		
5.12	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.13	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.14	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.15	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.16	Рулетка измерительная	Д	
5.17	Номера нагрудные	Г	
	Подвижные и спортивные игры		
5.18	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.19	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
5.20	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.21	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.22	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.23	Стойки волейбольные	Д	
5.24	Сетка волейбольная	Д	
5.25	Мячи волейбольные	Г	
5.26	Табло перекидное	Д	
5.27	Ворота для мини-футбола	Д	
5.28	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.29	Мячи футбольные	Г	
5.30	Ворота для ручного мяча	Д	
5.31	Мячи для ручного мяча	Г	
5.32	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	Средства первой помощи		
5.33	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		
6.3	Зоны рекреации		
6.4	Кабинет учителя		Стол, стул, сейф, книжный шкаф, шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для инвентаря		Стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	

7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	

Прим: Д – демонстрационный экземпляр

К – комплект (из расчета на каждого ученика)

Г – комплект для группы

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
1 четверть – 27 часа					
Легкая атлетика – 12 часов					
Спринтерский бег, эстафетный бег – 4 часа					
1(4)	1	Вводный инструктаж по технике безопасности во время занятий по физической культуре. Техника безопасности во время выполнения упражнений по легкой атлетике.	Знание ТБ и применение ТБ на уроках. Профилактика травматизма.	02.09	
	2	Высокий старт, бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Бег 30м. Подвижная игра «Бег с флажками»		05.09	
	3	Контрольный срез – бег 30м. Бег с ускорением (30-40м). Круговая эстафета. Подвижная игра «Лапта»	Описывают технику выполнения беговых упражнений,	06.09	
	4	Контрольный срез – бег 60м. Силовая подготовка – подтягивание. Подвижная игра «Лапта»		09.09	
Прыжки – 2 часа					
2(2)	5	Прыжки в длину с места. Силовая подготовка – подтягивание. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Лапта». Работа над проектом по теме «Влияние физкультуры на здоровье человека»	выявляют и устраняют характерные ошибки в	12.09	
	6	Контрольный срез – прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подтягивание. Подвижная игра «Лапта»	Применяют прыжковые упражнения для развития физических способностей	13.09	
Метание мяча – 2 часа					
3(2)	7	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6м. Подтягивание. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	осваивают самостоятельно, выполняют в процессе освоения.	16.09	
	8	Контрольный срез – подтягивание. Метание малого мяча с разбега способом «из-за головы». Подвижная игра «Кто дальше бросит». Челночный бег 3х10м	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	19.09	
	9	Метание малого мяча с разбега способом «из-за головы». Челночный бег 3х10м. Игра «Кто дальше бросит», «Снайперы»		20.09	
Кроссовая подготовка – 7 часов					
4(7)	10	Контрольный тест – метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе – 1000м. Подвижная игра «Салки». Работа над проектом по теме «Влияние физкультуры на здоровье человека»	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	23.09	
	11	Бег в равномерном темпе – 1000м. Подтягивание. Игра «Салки маршем». Развитие выносливости.		26.09	
	12	Контрольный тест – подтягивание. Бег в равномерном темпе – 1000м. Подтягивание. Игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств	27.09	
	13	Контрольный срез – челночный бег 3х10м. Равномерный бег -12 минут. Чередование бега с ходьбой. Игра «Перестрелка»	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	30.09	
	14	Контрольный срез – бег 1000м. Равномерный бег 15 минут.		03.10	

	15	Контрольный срез – бег 6 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Лапта», «Перестрелка». Развитие выносливости.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	04.10	
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
	16	Равномерный бег – 15 минут. Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Перестрелка»	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	07.10	
Прыжки – 3 часа					
5(3)	17	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра «Перестрелка»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	10.10	
	18	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра «Перестрелка»		11.10	
	19	Контрольный тест – прыжки в высоту. Игра «Перестрелка»	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	14.10	
Спортивные игры – волейбол – 8 часа					
6 (8)	20	Техника безопасности во время выполнения упражнений по спортивным играм – волейбол. Теоретический материал по физической культуре. ». Работа над проектом по теме «Влияние физкультуры на здоровье человека»	Знание ТБ и применение ТБ на уроках. Профилактика травматизма.	17.10	
	21	Стойка и передвижения игрока в волейболе. Правила игры. Прыжки на скакалке. Игра «Пионербол»	Изучают историю волейбола	18.10	
	22	Контрольный тест – прыжки на скакалке за 30 секунд. Стойка и передвижения игрока в волейболе. «Пионербол».	Овладевают основными приёмами игры в волейбол	21.10	
	23	Стойка и передвижения игрока в волейболе на технику выполнения. Передача мяча сверху над собой и в парах. Пресс за 30 секунд. Игра «Пионербол».	Овладевают основными приёмами игры в волейбол	24.10	
	24	Контрольный тест – пресс за 30 секунд. Передача мяча сверху над собой и в парах. Упражнение на гибкость .	Овладевают основными приёмами игры в волейбол	25.10	
	25	Передача мяча сверху двумя руками над собой на технику выполнения. Нижняя подача мяча. Отжимание. Пионербол.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно	28.10	
	26	Контрольный тест – упражнения на гибкость. Нижняя передача двумя руками над собой и в парах. Нижняя подача мяча. Отжимание. Игра «Пионербол».	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно	01.11	
	27	Подведение итогов 1 четверти. Проверка теоретических знаний по физической культуре и инструктажа по ТБ. Игры по выбору.	Проверка теоретических знаний по физической культуре	02.11	
2 четверть – 21 час					
Спортивные игры – волейбол – 13 часов					
7(13)	28	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя подача мяча. Отжимание. Игра «Пионербол»..». Работа над проектом по теме «Влияние физкультуры на здоровье человека»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	11.11	

	29	Контрольный тест – отжимание. Нижняя передача мяча на технику выполнения. Нижняя подача. Игра «Пионербол»	выявляют и устраняют типичные ошибки	14.11	
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	Факт
	30	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	Определяют степень утомления организма во время игры	15.11	
	31	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Техника нижней подачи мяча. Игра «Пионербол».	используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	18.11	
	32	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Игра «Пионербол»	используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	21.11	
	33	Контрольный тест – нижняя передача мяча. Обучение первых и вторых передач. Игра «Пионербол»	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры	22.11	
	34	Прием мяча снизу после подачи. Чередование верхней и нижней передачи. Игра «Пионербол»	выявляют и устраняют типичные ошибки	25.11	
	35	Контрольный тест - чередование верхней и нижней передачи мяча. Нижняя подача мяча. Игра «Пионербол»	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры	28.11	
	36	Нижняя подача мяча. Игровые задания 2:2, 3:2, 3:3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	29.11	
	37	Контрольный тест – нижняя подача мяча.	выявляют и устраняют типичные ошибки	02.12	
	38	Прием мяча после подачи. Разучивание прямого нападающего удара. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	выявляют и устраняют типичные ошибки	05.12	
	39	Контрольный тест – проверка тактических действий в волейболе. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	06.12	
	40	Учебная игра «Пионербол с элементами волейбола».	осуществляют судейство игры	09.12	
Спортивные игры – бадминтон – 8 часов					
8(8)	41	Техника безопасности во время выполнения упражнений по спортивным играм – бадминтон. Знакомство с игрой.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов	12.12	
	43	Изучение способов хвата ракетки. Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. Игра в парах.	выявляют и устраняют типичные ошибки	13.12	
	43	Закрепление техники хвата ракетки. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Изучение способов передвижения по площадке.	Овладевают основными приёмами игры	16.12	
	44	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.	Овладевают основными приёмами игры	19.12	
	45	Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. Эстафеты с ракеткой.	Используют игровые упражнения для развития		

		Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.	скорости реакции	20.12	
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	Факт
	46	Контроль техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов. Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач.	Используют игровые упражнения для развития скорости реакции	23.12	
	47	Эстафеты с воланом. Изучение техники имитации ударов справа и слева.	Овладевают основными приёмами игры	26.12	
	48	Подведение итогов 2 четверти. Теоретический материал по физической культуре.	Проверка теоретических знаний по физической культуре	27.12	
3 четверть – 30 часов					
Спортивные игры – бадминтон – 3 часа					
9(3)	49	Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Игра в парах.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры	30.12	
	50	Контроль техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов. Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач. Игра в парах.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры	10.01	
	51	Парные эстафеты. Контроль уровня развития координационных способностей.	выявляют и устраняют типичные ошибки	13.01	
Спортивные игры – 27 часов					
10(27)	52	Инструктаж по технике безопасности во время выполнения упражнений по спортивным играм (баскетбол). Теоретический материал по физической культуре.	Знание ТБ и применение ТБ на уроках. Профилактика травматизма.	16.01	
	53	Обучение стойке, перемещению, остановки, поворотам. Техника ведения мяча. Правила игры. Игра «Школа мяча».	Изучают историю баскетбола	17.01	
	54	Контрольный тест – техника выполнения стойки, остановки, повороты. Ловля и передача мяча разными способами на месте.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	20.01	
	55	Ловля и передача мяча разными способами на месте. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Игра «Школа мяча».	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	23.01	
	56	Контрольный тест – ловля и передача мяча у стены. Ведение мяча. Игра «Школа мяча».». Работа над проектом по теме «Влияние физкультуры на здоровье человека»	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	24.01	
	57	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Техника выполнения броска двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	27.01	
	58	Контрольный тест – ловля и передача мяча в	Моделируют технику		

		движении. Ведение мяча. Техника выполнения броска двумя руками от груди.	освоенных игровых действий и приёмов.	30.01	
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	Факт
	59	Ведение мяча. Техника выполнения броска двумя руками от груди.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	31.01	
	60	Контрольный тест – техника выполнения ведения мяча. Бросок мяча в движении. Игра по упрощенным правилам.	выявляют и устраняют типичные ошибки	03.02	
	61	Тактика нападения быстрым прорывом. Бросок мяча в кольцо в движении после двух шагов. Игра по упрощенным правилам.	выявляют и устраняют типичные ошибки	06.02	
	62	Контрольный тест – челночный бег с ведением мяча. Бросок мяча в кольцо в движении после двух шагов. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	07.02	
	63	Тактика нападения быстрым прорывом. Бросок мяча в кольцо в движении после двух шагов	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	10.02	
	64	Контрольный тест – бросок мяча в движении после двух шагов. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра. Работа над проектом по теме «Влияние физкультуры на здоровье человека»	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	13.02	
	65	Бросок мяча. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	14.02	
	66	Контрольный тест – бросок мяча с точек. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	17.02	
	67	Игра «Стрит-бол». Перехват мяча. Личная и зонная защита.	выявляют и устраняют типичные ошибки	20.02	
	68	Контрольный тест – технико-тактические действия в баскетболе. Учебная игра «Баскетбол». Отжимание.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	21.02	
	69	Проведение учебной игры с целью проверки технической и теоретической подготовки. Отжимание.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	27.02	
	70	Контрольный тест – отжимание. Учебная игра «Баскетбол» Упражнение на гибкость. Работа над проектом по теме «Влияние физкультуры на здоровье человека»	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры	28.02	
	71	Учебная игра «Баскетбол» Упражнение на гибкость. Развитие выносливости.	выявляют и устраняют типичные ошибки	03.03	
	72	Контрольный тест – упражнения на гибкость. Пресс 30 сек. Учебная игра «Баскетбол»	Овладевают основными приёмами игры в	06.03	

			баскетбол		
	73	Пресс 30 секунд. Учебная игра «Баскетбол». Бросок мяча.	выявляют и устраняют типичные ошибки	07.03	
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	Факт
	74	Контрольный тест – пресс за 30 секунд. Прыжки на скакалке. Учебная игра «Баскетбол». Бросок мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	10.03	
	75	Прыжки на скакалке. Учебная игра «Баскетбол». Бросок мяча.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	13.03	
	76	Контрольный тест – прыжки на скакалке за 30 секунд. Учебная игра «Баскетбол». Бросок мяча.	выявляют и устраняют типичные ошибки	14.03	
	77	Учебная игра «Баскетбол» на технику выполнения.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры	17.03	
	78	Подведение итогов 3 четверти. Учебная игра «Баскетбол». Теоретический материал по физической культуре.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры	27.03	
4 четверть - 24 часа					
Легкая атлетика – 11 часа					
Прыжки – 4 часа					
8(4)	79	Инструктаж по технике безопасности во время выполнения упражнений по легкой атлетике. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений	28.03	
	80	Контрольный тест – прыжки в высоту. Теоретический материал по легкой атлетике.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений	31.03	
	81	Прыжки в длину с места. Силовая подготовка – подтягивание. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Лапта»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	03.04	
	82	Контрольный срез – прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м. Подтягивание. Подвижная игра «Лапта»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	04.04	
Кроссовая подготовка – 13 часов					
9(11)	83	Равномерный бег -10 минут. Челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно	07.04	
	84	Контрольный срез – челночный бег 3x10м. Равномерный бег -12 минут. Чередование бега с ходьбой. Игра «Перестрелка»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	10.04	
	85	Равномерный бег -12 минут. Чередование бега с ходьбой. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно	11.04	
	86	Контрольный срез – бег 1000м. Игра «Лапта»	Применяют упражнения для развития скоростно-силовых способностей	14.04	
	87	Бег на выносливость – 6 минут. Преодоление	Применяют беговые		

		вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Лапта».	упражнения для развития соответствующих физических качеств	17.04	
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	Факт
	88	Бег на выносливость – 6 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Лапта».	Применяют упражнения для развития скоростно-силовых способностей	18.04	
	89	Контрольный срез – бег 6 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Лапта», «Перестрелка». Развитие выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно	21.04	
	90	Равномерный бег – 15 минут. Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Перестрелка»	Применяют упражнения для развития скоростно-силовых способностей	24.04	
	91	Равномерный бег – 15 минут. Игра «Перестрелка», Лапта»	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	25.04	
	92	Бег в равномерном темпе – 1000м. Подтягивание. Игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	28.04	
	93	Контрольный тест – подтягивание. Бег в равномерном темпе – 1000м. Подтягивание. Игра «Салки маршем».	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	02.05	
		Метание мяча – 3 часа			
10(3)	94	Метание малого мяча с разбега способом «из-за головы». Челночный бег 3х10м. Игра «Кто дальше бросит», «Снайперы»	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	05.05	
	95	Метание малого мяча с разбега способом «из-за головы». Челночный бег 3х10м. Игра «Кто дальше бросит», «Снайперы»	Применяют метательные упражнения для развития физических способностей.	12.05	
12(3)	96	Контрольный тест – метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе – 1000м. Подвижная игра «Салки»	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	15.05	
		Спринтерский бег – 6 часов			
11(6)	97	Высокий старт, бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Бег 30м. Подвижная игра «Бег с флажками»	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	16.05	
	98	Контрольный срез – бег 30м. Бег с ускорением (30-40м). Круговая эстафета. Подвижная игра «Лапта»	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	19.05	
	99	Бег 60м. Бег с ускорением (50-60м). Финиширование. Эстафетный бег. Подвижная игра «Лапта». Работа над проектом по теме «Влияние физкультуры на здоровье человека»	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	22.05	
	100	Контрольный срез – бег 60м. Силовая подготовка – подтягивание. Подвижная игра «Лапта»	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	23.05	
	101	Полоса препятствий с прыжками, метанием и бегом. Игра «Лапта»	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	26.05	
	102	Подведение итогов за учебный год. Проверка умений в организации и проведение изученных	Применяют беговые упражнения для развития	29.05	

		раннее спортивных и подвижных игр, проверка теоретических знаний по физической культуре инструктажа по ТБ. Сдача проекта	соответствующих физических качеств		
--	--	--	------------------------------------	--	--

Календарно – тематическое планирование

6 класс

№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	Дата	
				план	факт
1 четверть – 27 часа					
Легкая атлетика – 12 часов Спринтерский бег, эстафетный бег – 4 часа					
1(4)	1	Вводный инструктаж по технике безопасности во время занятий по физической культуре. Техника безопасности во время выполнения упражнений по легкой атлетике.	Знание ТБ и применение ТБ на уроках. Профилактика травматизма.	02.09	
	2	Высокий старт, бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Бег 30м. Подвижная игра «Бег с флажками»	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	05.09	
	3	Контрольный срез – бег 30м. Бег с ускорением (30-40м). Круговая эстафета. Подвижная игра «Лапта»	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	06.09	
	4	Контрольный срез – бег 60м. Силовая подготовка – подтягивание. Подвижная игра «Лапта»	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	09.09	
Прыжки – 2 часа					
2(2)	5	Прыжки в длину с места. Силовая подготовка – подтягивание. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Лапта»	демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	12.09	
	6	Контрольный срез – прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м. Подтягивание. Подвижная игра «Лапта» Работа над проектом по теме «Баскетбол»	понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек	13.09	
Метание мяча – 2 часа					
3(2)	7	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6м. Подтягивание. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	осваивают самостоятельно, выполняют в процессе освоения.	16.09	
	8	Контрольный срез – подтягивание. Метание малого мяча с разбега способом «из-за головы». Подвижная игра «Кто дальше бросит». Челночный бег 3х10м	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	19.09	
	9	Метание малого мяча с разбега способом «из-за головы». Челночный бег 3х10м. Игра «Кто дальше бросит», «Снайперы»	Применяют метательные упражнения для развития физических способностей.	20.09	
Кроссовая подготовка – 7 часов					
4(7)	10	Контрольный тест – метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе – 1000м. Подвижная игра «Салки»	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	23.09	
	11	Бег в равномерном темпе – 1000м. Подтягивание. Игра «Салки маршем». Развитие выносливости. Метание мяча.	Применяют метательные упражнения для развития физических способностей.	26.09	
	12	Контрольный тест – подтягивание. Бег в равномерном темпе – 1000м. Подтягивание. Игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств	27.09	
	13	Контрольный срез – челночный бег 3х10м. Равномерный бег -12 минут. Чередование бега с ходьбой. Игра «Перестрелка»	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	30.09	
	14	Контрольный срез – бег 1000м. Равномерный бег 15	включать беговые упражнения в	03.10	

		минут. Работа над проектом по теме «Баскетбол»	различные формы занятий физической культурой.		
	15	Контрольный срез – бег 6 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Лапта», «Перестрелка». Развитие выносливости.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	04.10	
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
	16	Равномерный бег – 15 минут. Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Перестрелка»	Применяют разученные упражнения для развития выносливости	07.10	
Прыжки – 3 часа					
5(3)	17	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра «Перестрелка»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	10.10	
	18	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра «Перестрелка»		11.10	
	19	Контрольный тест – прыжки в высоту. Игра «Перестрелка» Работа над проектом по теме «Баскетбол»	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей	14.10	
Спортивные игры – волейбол – 8 часа					
6 (8)	20	Техника безопасности во время выполнения упражнений по спортивным играм – волейбол. Теоретический материал по физической культуре.	Знание ТБ и применение ТБ на уроках. Профилактика травматизма.	17.10	
	21	Стойка и передвижения игрока в волейболе. Правила игры. Прыжки на скакалке. Игра «Пионербол»	Изучают историю волейбола	18.10	
	22	Контрольный тест – прыжки на скакалке за 30 секунд. Стойка и передвижения игрока в волейболе. «Пионербол».	Овладевают основными приёмами игры в волейбол	21.10	
	23	Стойка и передвижения игрока в волейболе на технику выполнения. Передача мяча сверху над собой и в парах. Пресс за 30 секунд. Игра «Пионербол».	Овладевают основными приёмами игры в волейбол	24.10	
	24	Контрольный тест – пресс за 30 секунд. Передача мяча сверху над собой и в парах. Упражнение на гибкость .	Овладевают основными приёмами игры в волейбол	25.10	
	25	Передача мяча сверху двумя руками над собой на технику выполнения. Нижняя подача мяча. Отжимание. Пионербол.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно	28.10	
	26	Контрольный тест – упражнения на гибкость. Нижняя передача двумя руками над собой и в парах. Нижняя подача мяча. Отжимание. Игра «Пионербол».	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно	31.10	
	27	Подведение итогов 1 четверти. Проверка теоретических знаний по физической культуре и инструктажа по ТБ. Игры по выбору.	Проверка теоретических знаний по физической культуре	01.11	
2 четверть – 21 час					
Спортивные игры – волейбол – 13 часов					
7(13)	28	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя подача мяча. Отжимание. Игра «Пионербол».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	11.11	
	29	Контрольный тест – отжимание. Нижняя передача мяча на технику выполнения. Нижняя подача. Игра «Пионербол»	выявляют и устраняют типичные ошибки	14.11	
	30	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	Определяют степень утомления организма во время игры	15.11	
	31	Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча сверху двумя руками. Техника нижней подачи мяча. Игра «Пионербол».	используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	18.11	

	32	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. Игра «Пионербол» Работа над проектом по теме «Баскетбол»	используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей	21.11	
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
	33	Контрольный тест – нижняя передача мяча. Обучение первых и вторых передач. Игра «Пионербол»	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры	22.11	
	34	Прием мяча снизу после подачи. Чередование верхней и нижней передачи. Игра «Пионербол»	выявляют и устраняют типичные ошибки	25.11	
	35	Контрольный тест - чередование верхней и нижней передачи мяча. Нижняя подача мяча. Игра «Пионербол»	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры	28.11	
	36	Нижняя подача мяча. Игровые задания 2:2, 3:2, 3:3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	29.11	
	37	Контрольный тест – нижняя подача мяча.	выявляют и устраняют типичные ошибки	02.12	
	38	Прием мяча после подачи. Разучивание прямого нападающего удара. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	выявляют и устраняют типичные ошибки	05.12	
	39	Контрольный тест – проверка тактических действий в волейболе. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	06.12	
	40	Учебная игра «Пионербол с элементами волейбола».	осуществляют судейство игры	09.12	
Спортивные игры – бадминтон – 8 часов					
8(8)	41	Техника безопасности во время выполнения упражнений по спортивным играм – бадминтон. Знакомство с игрой. Работа над проектом по теме «Баскетбол»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов	12.12	
	43	Изучение способов хвата ракетки. Изучение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. Игра в парах.	выявляют и устраняют типичные ошибки	13.12	
	43	Закрепление техники хвата ракетки. Жонглирование на разной высоте с перемещением. Изучение способов передвижения по площадке.	Овладевают основными приёмами игры	16.12	
	44	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. Изучение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.	Овладевают основными приёмами игры	19.12	
	45	Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. Эстафеты с ракеткой. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой.	Используют игровые упражнения для развития скорости реакции	20.12	
	46	Контроль техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов. Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подач.	Используют игровые упражнения для развития скорости реакции	23.12	
	47	Эстафеты с воланом. Изучение техники имитации ударов справа и слева.	Овладевают основными приёмами игры	26.12	
	48	Подведение итогов 2 четверти. Теоретический материал по физической культуре.	Проверка теоретических знаний по физической культуре	27.12	
3 четверть – 30 часов					
Спортивные игры – бадминтон – 3 часа					
9(3)	49	Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. Закрепление техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Игра в парах.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры	30.12	
	50	Контроль техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов. Совершенствование техники передвижения по	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками,	10.01	

		площадке без ракетки, с ракеткой, подач. Игра в парах.	осуществляют судейство игры		
	51	Парные эстафеты. Контроль уровня развития координационных способностей. Работа над проектом по теме «Баскетбол»	выявляют и устраняют типичные ошибки	13.01	
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
Спортивные игры – 27 часов					
10(27)	52	Инструктаж по технике безопасности во время выполнения упражнений по спортивным играм (баскетбол). Теоретический материал по физической культуре.	Знание ТБ и применение ТБ на уроках. Профилактика травматизма.	16.01	
	53	Обучение стойке, перемещению, остановки, поворотам. Техника ведения мяча. Правила игры. Игра «Школа мяча».	Изучают историю баскетбола	17.01	
	54	Контрольный тест – техника выполнения стойки, остановки, повороты. Ловля и передача мяча разными способами на месте.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	20.01	
	55	Ловля и передача мяча разными способами на месте. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Игра «Школа мяча».	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	23.01	
	56	Контрольный тест – ловля и передача мяча у стены. Ведение мяча. Игра «Школа мяча». Работа над проектом по теме «Баскетбол»	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	24.01	
	57	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Техника выполнения броска двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	27.01	
	58	Контрольный тест – ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Техника выполнения броска двумя руками от груди.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов.	30.01	
	59	Ведение мяча. Техника выполнения броска двумя руками от груди.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	31.01	
	60	Контрольный тест – техника выполнения ведения мяча. Бросок мяча в движении. Игра по упрощённым правилам.	выявляют и устраняют типичные ошибки	03.02	
	61	Тактика нападения быстрым прорывом. Бросок мяча в кольцо в движении после двух шагов. Игра по упрощённым правилам.	выявляют и устраняют типичные ошибки	06.02	
	62	Контрольный тест – челночный бег с ведением мяча. Бросок мяча в кольцо в движении после двух шагов. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий	07.02	
	63	Тактика нападения быстрым прорывом. Бросок мяча в кольцо в движении после двух шагов	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	10.02	
	64	Контрольный тест – бросок мяча в движении после двух шагов. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	13.02	
	65	Бросок мяча. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра. Работа над проектом по теме «Баскетбол»	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	14.02	
	66	Контрольный тест – бросок мяча с точек. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	17.02	

			совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
	67	Игра «Стрит-бол». Перехват мяча. Личная и зонная защита.	выявляют и устраняют типичные ошибки	20.02	
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
	68	Контрольный тест – технико-тактические действия в баскетболе. Учебная игра «Баскетбол». Отжимание.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	21.02	
	69	Проведение учебной игры с целью проверки технической и теоретической подготовки. Отжимание.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	27.02	
	70	Контрольный тест – отжимание. Учебная игра «Баскетбол» Упражнение на гибкость.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры	28.02	
	71	Учебная игра «Баскетбол» Упражнение на гибкость. Развитие выносливости.	выявляют и устраняют типичные ошибки	3.03	
	72	Контрольный тест – упражнения на гибкость. Пресс 30 сек. Учебная игра «Баскетбол»	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	06.03	
	73	Пресс 30 секунд. Учебная игра «Баскетбол». Бросок мяча.	выявляют и устраняют типичные ошибки	07.03	
	74	Контрольный тест – пресс за 30 секунд. Прыжки на скакалке. Учебная игра «Баскетбол». Бросок мяча. Работа над проектом по теме «Баскетбол»	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	10.03	
	75	Прыжки на скакалке. Учебная игра «Баскетбол». Бросок мяча.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол	13.03	
	76	Контрольный тест – прыжки на скакалке за 30 секунд. Учебная игра «Баскетбол». Бросок мяча.	выявляют и устраняют типичные ошибки	14.03	
	77	Учебная игра «Баскетбол» на технику выполнения.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры	17.03	
	78	Подведение итогов 3 четверти. Учебная игра «Баскетбол». Теоретический материал по физической культуре.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры	27.03	
4 четверть – 24 часа					
Легкая атлетика – 11 часа					
Прыжки – 4 часа					
8(4)	79	Инструктаж по технике безопасности во время выполнения упражнений по легкой атлетике. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений	28.03	
	80	Контрольный тест – прыжки в высоту. Теоретический материал по легкой атлетике.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений	31.03	
	81	Прыжки в длину с места. Силовая подготовка – подтягивание. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Лапта»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	03.04	
	82	Контрольный срез – прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м. Подтягивание. Подвижная игра «Лапта»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	04.04	
Кроссовая подготовка – 13 часов					
9(11)	83	Равномерный бег -10 минут. Челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно	07.04	
	84	Контрольный срез – челночный бег 3x10м. Равномерный бег -12 минут. Чередование бега с ходьбой. Игра «Перестрелка»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	10.04	
	85	Равномерный бег -12 минут. Чередование бега с ходьбой. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают	11.04	

			её самостоятельно		
	86	Контрольный срез – бег 1000м. Игра «Лапта»Работа над проектом по теме «Баскетбол»	Применяют упражнения для развития скоростно-силовых способностей	14.04	
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
	87	Бег на выносливость – 6 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Лапта».	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	17.04	
	88	Бег на выносливость – 6 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Лапта».	Применяют упражнения для развития скоростно-силовых способностей	18.04	
	89	Контрольный срез – бег 6 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Лапта», «Перестрелка». Развитие выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно	21.04	
	90	Равномерный бег – 15 минут. Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Перестрелка»	Применяют упражнения для развития скоростно-силовых способностей	24.04	
	91	Равномерный бег – 15 минут. Игра «Перестрелка», Лапта»	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	25.04	
	92	Бег в равномерном темпе – 1000м. Подтягивание. Игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	28.04	
	93	Контрольный тест – подтягивание. Бег в равномерном темпе – 1000м. Подтягивание. Игра «Салки маршем».	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	02.05	
		Метание мяча – 3 часа			
10(3)	94	Метание малого мяча с разбега способом «из-за головы». Челночный бег 3х10м. Игра «Кто дальше бросит», «Снайперы»	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	05.05	
	95	Метание малого мяча с разбега способом «из-за головы». Челночный бег 3х10м. Игра «Кто дальше бросит», «Снайперы»	Применяют метательные упражнения для развития физических способностей.	12.05	
12(3)	96	Контрольный тест – метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе – 1000м. Подвижная игра «Салки»	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	15.05	
		Спринтерский бег – 6 часов			
11(6)	97	Высокий старт, бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Бег 30м. Подвижная игра «Бег с флажками»	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	16.05	
21	98	Контрольный срез – бег 30м. Бег с ускорением (30-40м). Круговая эстафета. Подвижная игра «Лапта»	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	19.05	
22	99	Бег 60м. Бег с ускорением (50-60м). Финиширование. Эстафетный бег. Подвижная игра «Лапта»	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	22.05	
23	100	Контрольный срез – бег 60м. Силовая подготовка – подтягивание . Подвижная игра «Лапта»	Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	23.05	
	101	Полоса препятствий с прыжками, метанием и бегом. Игра «Лапта»	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	26.05	
24	102	Подведение итогов за учебный год. Проверка умений в организации и проведение изученных ранее спортивных и подвижных игр, проверка теоретических знаний по физической культуре инструктажа по ТБ. Сдача проекта	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	29.05	

КАЛЕНДАНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
1 четверть – 27 часа					
Легкая атлетика – 12 часов					
Спринтерский бег, эстафетный бег – 4 часа					
1(4)	1	Вводный инструктаж по технике безопасности во время занятий по физической культуре. Техника безопасности во время выполнения упражнений по легкой атлетике.	Знать требования инструкций. Устный опрос.		
	2	Низкий и высокий старт. Стартовый разгон до 60м. Бег на короткие дистанции 30 м. Игра «Лапта»	Описывают технику выполнения беговых упражнений,		
	3	Контрольный срез – бег 30м. Низкий и высокий старт. Бег на 60м. Ига «Лапта»	Описывают технику выполнения беговых упражнений,		
	4	Контрольный срез – бег 60м. Прыжки в длину с места. Силовая подготовка – подтягивание. Игра «Лапта»	Уметь демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие в беге на короткие дистанции,		
Прыжки – 2 часа					
2(2)	5	Прыжки в длину с места. Силовая подготовка – подтягивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Лапта»	Описывают технику выполнения беговых упражнений,		
	6	Контрольный срез – прыжки в длину с места. Силовая подготовка - подтягивание. Метание малого мяча с разбега. Работа над проектом	Уметь выполнять разновидности прыжков. В беге уметь распределять силы на дистанции.		
Метание мяча – 3 часа					
3(3)	7	Метание малого мяча с разбега. Равномерный бег 1000м. Силовая подготовка – подтягивание.	Описывают технику выполнения беговых упражнений,		
	8	Контрольный срез – подтягивание. Кросс – 1000м. Полоса препятствий. Прыжки на скакалке. Игра «Лапта». Метание мяча.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.		
	9	Равномерный бег 1500 м. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Лапта»	Применяют метательные упражнения для развития физических способностей.		
Кроссовая подготовка – 7 часов					
4(7)	10	Контрольный тест – метание мяча на дальность. Равномерный бег 2000 м без учета времени. Силовая подготовка.	Описывают технику выполнения беговых упражнений,		
	11	Кроссовая подготовка – бег 2000 м без учета времени. Челночный бег 3x10м. Силовая подготовка. Игра «Лапта»Работа над проектом	Уметь бежать в равномерном темпе, распределять свои силы на дистанции		
	12	Контрольный срез – челночный бег 3x10м. Кроссовая подготовка – бег 2000 м без учета времени. Игра «Лапта»	Уметь бежать в равномерном темпе, распределять свои силы на дистанции		
	13	Кроссовая подготовка – бег 2000 м без учета времени. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке. Полоса препятствий. Игра «Перестрелка»	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		
	14	Контрольный срез – бег 1000м. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке. Игра «Лапта»	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств		
	15	Контрольный срез – бег 2000м. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке.	Уметь бежать в равномерном темпе, распределять свои силы на дистанции		
	16	Контрольный срез – бег 6 минут. Полоса препятствий. Игра «Перестрелка»Работа над	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её		

		проектом	по частоте сердечных сокращений		
Прыжки – 3 часа					
5(3)	17	Равномерный бег – 15 минут. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке. Полоса препятствий. Игра «Перестрелка».	Описывают технику выполнения беговых упражнений,		
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
	18	Полоса препятствий. Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки в высоту с разбега.	Уметь выполнять разновидности прыжков		
	19	Контрольный тест – прыжки в высоту. Игра «Лапта»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
Спортивные игры – волейбол – 8 часов					
6(8)	20	Техника безопасности во время выполнения упражнений по спортивным играм – волейбол. Теоретический материал по физической культуре.	Знать требования инструкций. Устный опрос. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом.		
	21	Прыжки на скакалке. Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передача. Учебная игра «Волейбол»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	22	Контрольный тест – прыжки на скакалке за 30 секунд. Техника выполнения верхней и нижней передачи. Нижняя прямая подача в волейболе. Учебная игра «Волейбол»Работа над проектом	выполнять передачу мяча на месте и после перемещения, вперед-вверх ч/з сетку.		
	23	Нижняя и верхняя передача. Пресс за 30 секунд. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра «Волейбол»	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Осуществляют судейство игры		
	24	Контрольный тест – пресс за 30 секунд. Обучение верхней прямой передачи. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Описывают технику выполнения беговых упражнений,		
	25	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра «Волейбол».	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	26	Учебная игра «Волейбол» на технику выполненияРабота над проектом нения. Работа над проектом	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Осуществляют судейство игры		
	27	Итоги за I четверть. Проверка знаний по теоретическому материалу по физической культуре ТБ. Игры по выбору.	осуществляют судейство игры		
2 четверть - 21 часа					
Спортивные игры – волейбол – 13 часов					
7(13)	28	Упражнение на гибкость. Верхняя прямая подача. Верхняя нижняя передача мяча. Учебная игра «Волейбол»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	29	Контрольный тест – упражнения на гибкость. Обучение прямой подаче и приему мяча после подачи. Верхняя и нижняя передача мяча. Учебная игра «Волейбол»	Уметь играть в волейбол с соблюдением основных правил, демонстрировать жесты волейбольного судьи		
	30	Силовая подготовка – отжимание. Обучение нападающему удару. Верхняя прямая подача и прием мяча в парах. Волейбол.Работа над проектом	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Осуществляют судейство игры		
	31	Контрольный тест – отжимание. Обучение нападающему удару. Верхняя прямая подача и прием мяча в парах. Волейбол.	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	32	Контрольный тест – верхняя передача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Обучение розыгрышу мяча в 3 передачи. Верхняя прямая подача и прием мяча в парах. Учебная игра «Волейбол»	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, принимать мяч двумя руками снизу		
	33	Прием мяча после подачи. Передача мяча в четверках. Нападающий удар. Учебная игра «Волейбол»Работа над проектом	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Осуществляют судейство игры		

	34	Контрольный тест- чередование верхней и нижней передачи мяча. Розыгрыш мяча в 3 передачи. Нападающий удар. Прием мяча после подачи. Учебная игра «Волейбол».	Уметь применять перемещения, выбор места для второй передачи, подачи; Выполнение подач, вторых передач и т.д.		
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
	35	Верхняя подача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Тактические действия. Учебная игра «Волейбол».	Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения, нижнюю прямую подачу.		
	36	Контрольный тест – нижняя передача мяча. Тактика свободного нападения. Розыгрыш мяча в 3 передачи. Учебная игра «Волейбол»	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу , прием снизу двумя руками, передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.		
	37	Контрольный тест – верхняя подача мяча. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) Учебная игра «Волейбол».	Знать и применять в эстафетах и подвижных играх ранее разученные технические приемы волейбола		
	38	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра «Волейбол».	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Осуществляют судейство игры		
	39	Контрольный тест – проверка тактических действий в волейболе. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра «Волейбол».	Выполнять контрольные нормативы по волейболу. Играть в волейбол по упрощенным правилам.		
	40	Учебная игра «Волейбол» на технику выполнения.	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Осуществляют судейство игры		
Спортивные игры – бадминтон – 8 часов					
8(8)	41	Техника безопасности на уроках бадминтона. Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Работа над проектом	Излагать основные правила развития физических качеств. Знать правила организации при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала.		
	42	Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне	Выполнять специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.		
	43	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Эстафеты с воланом.	Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.		
	44	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. . Эстафеты с воланом.	Демонстрировать технику подачи и приема подачи.		
	45	Контроль техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов. Контроль скорости одиночного движения. Парные эстафеты.	Демонстрировать технику короткой и высоко-далекой подачи закрытой и открытой стороной ракетки		
	46	Совершенствование техники подачи волана в парах. Парные эстафеты. Изучение игры «Вертушка».	Демонстрировать технику подачи и приема подачи. Знать правила игры «Вертушка».		
	47	Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Закрепление техники приема подачи. Парная эстафета. Работа над проектом	Уметь выполнять передвижения в четыре точки из центра площадки перенося воланы в каждый угол площадки		
	48	Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка». Подведение итогов за 2 четверть.	осуществляют судейство игры. Проверка теоретического материала.		
3 четверть - 30 часов					
Спортивные игры – бадминтон – 3 часа					
9(3)	49	Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Изучение приема и подач	Выполнять специальные упражнения для развития физических качеств в		

		сверху, снизу. Одиночные встречи со счетом до 11 очков. Игра «Вертушка».	бадминтоне.		
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
	50	Повторение материала предыдущего урока. Учет скорости одиночных ударов.Игра «Вертушка».	Выполнять специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.		
	51	Одиночная игра в парах на количество передач. Контроль выполнения подачи. Игра «Вертушка», одиночные встречи.	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
Спортивные игры – баскетбол – 27 часов					
10(27)	52	Инструктаж по технике безопасности во время выполнения упражнений по спортивным играм (баскетбол). Теоретический материал по физической культуре.Работа над проектом	Знать технику безопасности на уроках по баскетболу, основные правила игры.		
	53	Обучение стойке, перемещению, остановки, поворотам. Техника ведения мяча. Правила игры. Игра «Школа мяча».	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол		
	54	Контрольный тест – техника выполнения стойки, остановки, повороты. Техника перемещений с изменением направления, поворотам, остановки. Техника передачи мяча в баскетболе.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры		
	55	Ловля и передача мяча в движении, сочетание передвижения в баскетболе.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол		
	56	Контрольный тест – ловля и передача мяча у стены. Ловля и передача мяча в движении. Техника перехвата мяча. Ведение мяча. Учебная игра «Баскетбол».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
	57	Ловля и передача мяча в движении. Техника перехвата мяча. Ведение мяча. Учебная игра «Баскетбол».	Выполнять передачи на месте и в движении, броски одной и двумя с места и в движении		
	58	Контрольный тест – ловля и передача мяча в движении. Техника обманного финта, перехват мяча. Ведение мяча. Учебная игра «Баскетбол».Работа над проектом	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
	59	Техника обманного финта, перехват мяча. Ведение мяча. Учебная игра «Баскетбол».	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол		
	60	Контрольный тест – техника выполнения ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления, подбор мяча. Учебная игра «Баскетбол».	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры		
	61	Ведение мяча с изменением направления, подбор мяча. Техника ловли мяча «2 шага, бросок» Учебная игра «Баскетбол».	Демонстрировать технику ведения мяча в усложненных условиях. Знать правила спортивной игры.		
	62	Контрольный тест – челночный бег с ведением мяча. Техника ведения мяча с изменением направления, индивидуальные защитные действия. Учебная игра «Баскетбол» Работа над проектом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры		
	63	Техника ведения мяча с изменением направления, индивидуальные защитные действия. Техника ловли мяча «2 шага, бросок» Учебная игра «Баскетбол»	Демонстрировать технику ведения мяча в усложненных условиях(с пассивным сопротивлением защитника и без)		
	64	Контрольный тест – бросок мяча в движении после двух шагов. Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо со средней дистанции. Учебная игра «Баскетбол»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
	65	Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо со средней	Демонстрировать технику владения		

		дистанции. Учебная игра «Баскетбол» Работа над проектом по теме « Волейбол»	мячом. Выполнять комбинацию из освоенных элементов.		
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
	66	Защитные движения 1 или 2 защитников против 2 нападающих. Бросок мяча в кольцо со средней дистанции. Учебная игра «Баскетбол»	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры		
	67	Контрольный тест – бросок мяча с точек. Лично-командная система защиты. Техника сочетания приемов игры. Учебная игра «Баскетбол»	Демонстрировать технику владения мячом. Выполнять комбинацию из освоенных элементов.		
	68	Лично-командная система защиты. Техника сочетания приемов игры. Учебная игра «Баскетбол»	Демонстрировать технику перехвата мяча, штрафного броска.		
	69	Контрольный тест – технико-тактические действия в баскетболе.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол		
	70	Проведение учебной игры с целью проверки технической и теоретической подготовки. Отжимание.Работа над проектом	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
	71	Контрольный тест – отжимание. Упражнение на гибкость. Передача мяча одной рукой в движении. Быстрый прорыв в парах. Учебная игра «Баскетбол».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
	72	Учебная игра «Баскетбол» Упражнение на гибкость. Развитие выносливости. Передача мяча одной рукой в движении. Быстрый прорыв в парах. Учебная игра «Баскетбол».	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры		
	73	Контрольный тест – упражнения на гибкость. Пресс 30 сек. Учебная игра «Баскетбол»	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол		
	74	Пресс 30 секунд. Учебная игра «Баскетбол». Бросок мяча. Передача мяча одной рукой в движении. Быстрый прорыв в парах. Учебная игра «Баскетбол».	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры		
	75	Контрольный тест – пресс за 30 секунд. Прыжки на скакалке. Учебная игра «Баскетбол». Техника выбивания и вырывания мяча. Бросок мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
	76	Контрольный тест – прыжки на скакалке за 30 секунд. Учебная игра «Баскетбол». Техника выбивания и вырывания мяча. Бросок мяча. Бросок мяча.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры		
	77	Учебная игра «Баскетбол» на технику выполнения.Работа над проектом	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол		
	78	Подведение итогов 3 четверти. Учебная игра «Баскетбол». Теоретический материал по физической культуре.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры		
		4 четверть - 24 часа			
		Легкая атлетика – 11 часа			
		Прыжки – 3 часа			
11(3)	79	Инструктаж по технике безопасности во время выполнения упражнений по легкой атлетике. Прыжки в высоту с разбега.	Уметь выполнять разновидности прыжков		
	80	Контрольный тест – прыжки в высоту. Теоретический материал по легкой атлетике.	Уметь выполнять разновидности прыжков		
	81	Контрольный срез – прыжки в длину с места . Челночный бег 3x10м. Подтягивание. Подвижная игра «Лапта»	Уметь выполнять разновидности прыжков		
		Кроссовая подготовка – 13 часов			
12	82	Прыжки в длину с места. Силовая подготовка –	Знать требования инструкций.		

(13)		подтягивание. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Лапта»Работа над проектом	Устный опрос. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях		
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
	83	Равномерный бег -10 минут. Челночный бег 3x10м.. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе, распределять свои силы на дистанции		
	84	Контрольный срез – челночный бег 3x10м. Равномерный бег -12 минут. Чередование бега с ходьбой. Игра «Перестрелка»			
	85	Равномерный бег -2000м . Чередование бега с ходьбой. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости.Работа над проектом	Уметь бежать в равномерном темпе, распределять свои силы на дистанции		
	86	Контрольный срез – бег 1000м. Равномерный бег 15 минут.			
	87	Бег на выносливость – 6 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Лапта».	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		
	88	Бег на выносливость – 6 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Лапта».	Уметь бежать в равномерном темпе, распределять свои силы на дистанции		
	89	Контрольный срез – бег 6 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Лапта», «Перестрелка». Развитие выносливости.	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		
	90	Равномерный бег – 2000м . Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Перестрелка»	Уметь бежать в равномерном темпе, распределять свои силы на дистанции		
	91	Равномерный бег – 2000м . Игра «Перестрелка», Лапта»	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		
	92	Контрольный тест – подтягивание. Бег в равномерном темпе – 15 минут. Подтягивание. Игра «Лапта». Развитие выносливости.			
	93	Бег в равномерном темпе – 1000м. Подтягивание. Игра «Перестрелка». Развитие выносливостиРабота над проектом	Демонстрировать технику		
	94	Контрольный срез – бег 2000 м Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6м. Подтягивание. Игра «Лапта»	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений		
		Метание мяча – 2 часа			
13(2)	95	Метание малого мяча с разбега способом «из-за головы». Челночный бег 3x10м. Игра «Перестрелка»	Уметь демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие в беге на короткие дистанции,		
	96	Метание малого мяча с разбега способом «из-за головы». Челночный бег 3x10м. Игра «Перестрелка»	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений		
		Спринтерский бег – 6 часов			
14 (6)	97	Контрольный тест – метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе – 15 минут. Подвижная игра «Перестрелка»	Демонстрировать технику		
	98	Бег в равномерном темпе – 1000м. Подтягивание. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости.			
	99	Высокий старт, бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Бег 30м. Игра «Лапта»	Уметь демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие в беге на короткие дистанции,		
	100	Контрольный срез – бег 30м. Бег с ускорением (30-40м). Круговая эстафета. Подвижная игра «Лапта»	Демонстрировать технику		
	101	Контрольный срез – бег 60м.Силовая подготовка – подтягивание . Подвижная игра «Лапта»Работа над проектом	Уметь демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие в беге на короткие дистанции,		
	102	Подведение итогов за учебный год. Проверка умений в организации и проведение изученных	Знать требования инструкций. Устный опрос. Соблюдать меры		

		раннее спортивных и подвижных игр, проверка теоретических знаний по физической культуре инструктажа по ТБ. Сдача проекта	безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях		
--	--	--	---	--	--

КАЛЕНДАНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
1 четверть – 27 часа					
Легкая атлетика – 12 часов					
Спринтерский бег, эстафетный бег – 4 часа					
1(4)	1	Вводный инструктаж по технике безопасности во время занятий по физической культуре. Техника безопасности во время выполнения упражнений по легкой атлетике.	Знать требования инструкций. Устный опрос.		
	2	Низкий и высокий старт. Стартовый разгон до 60м. Бег на короткие дистанции 30 м. Игра «Лапта»	Описывают технику выполнения беговых упражнений,		
	3	Контрольный срез – бег 30м. Низкий и высокий старт. Бег на 60м. Игра «Лапта»	Описывают технику выполнения беговых упражнений,		
	4	Контрольный срез – бег 60м. Прыжки в длину с места. Силовая подготовка – подтягивание. Игра «Лапта»	Уметь продемонстрировать стартовый разгон и финальное усилие в беге на короткие дистанции,		
Прыжки – 2 часа					
2(2)	5	Прыжки в длину с места. Силовая подготовка – подтягивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Лапта»	Описывают технику выполнения беговых упражнений,		
	6	Контрольный срез – прыжки в длину с места. Силовая подготовка - подтягивание. Метание малого мяча с разбега. Работа над проектом	Уметь выполнять разновидности прыжков. В беге уметь распределять силы на дистанции.		
Метание мяча – 3 часа					
3(3)	7	Метание малого мяча с разбега. Равномерный бег 1000м. Силовая подготовка – подтягивание.	Описывают технику выполнения беговых упражнений,		
	8	Контрольный срез – подтягивание. Кросс – 1000м. Полоса препятствий. Прыжки на скакалке. Игра «Лапта». Метание мяча.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.		
	9	Равномерный бег 1500 м. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Лапта»	Применяют метательные упражнения для развития физических способностей.		
Кроссовая подготовка – 7 часов					
4(7)	10	Контрольный тест – метание мяча на дальность. Равномерный бег 2000 м без учета времени. Силовая подготовка.	Описывают технику выполнения беговых упражнений,		
	11	Кроссовая подготовка – бег 2000 м без учета времени. Челночный бег 3x10м. Силовая подготовка. Игра «Лапта» Работа над проектом	Уметь бежать в равномерном темпе, распределять свои силы на дистанции		
	12	Контрольный срез – челночный бег 3x10м. Кроссовая подготовка – бег 2000 м без учета времени. Игра «Лапта»	Уметь бежать в равномерном темпе, распределять свои силы на дистанции		
	13	Кроссовая подготовка – бег 2000 м без учета времени. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке. Полоса препятствий. Игра «Перестрелка»	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		
	14	Контрольный срез – бег 1000м. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке. Игра «Лапта»	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств		
	15	Контрольный срез – бег 2000м. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке.	Уметь бежать в равномерном темпе, распределять свои силы на дистанции		
	16	Контрольный срез – бег 6 минут. Полоса препятствий. Игра «Перестрелка» Работа над проектом	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		

Прыжки – 3 часа					
5(3)	17	Равномерный бег – 15 минут. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке. Полоса препятствий. Игра «Перестрелка».	Описывают технику выполнения беговых упражнений,		
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
	18	Полоса препятствий. Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки в высоту с разбега.	Уметь выполнять разновидности прыжков		
	19	Контрольный тест – прыжки в высоту. Игра «Лапта»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
Спортивные игры – волейбол – 8 часов					
6(8)	20	Техника безопасности во время выполнения упражнений по спортивным играм – волейбол. Теоретический материал по физической культуре.	Знать требования инструкций. Устный опрос. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом.		
	21	Прыжки на скакалке. Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передача. Учебная игра «Волейбол»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	22	Контрольный тест – прыжки на скакалке за 30 секунд. Техника выполнения верхней и нижней передачи. Нижняя прямая подача в волейболе. Учебная игра «Волейбол»Работа над проектом	выполнять передачу мяча на месте и после перемещения, вперед-вверх ч/з сетку.		
	23	Нижняя и верхняя передача. Пресс за 30 секунд. Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра «Волейбол»	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Осуществляют судейство игры		
	24	Контрольный тест – пресс за 30 секунд. Обучение верхней прямой передачи. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Описывают технику выполнения беговых упражнений,		
	25	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра «Волейбол».	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	26	Учебная игра «Волейбол» на технику выполненияРабота над проектом нения. Работа над проектом	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Осуществляют судейство игры		
	27	Итоги за I четверть. Проверка знаний по теоретическому материалу по физической культуре ТБ. Игры по выбору.	осуществляют судейство игры		
2 четверть - 21 часа					
Спортивные игры – волейбол – 13 часов					
7(13)	28	Упражнение на гибкость. Верхняя прямая подача. Верхняя нижняя передача мяча. Учебная игра «Волейбол»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	29	Контрольный тест – упражнения на гибкость. Обучение прямой подаче и приему мяча после подачи. Верхняя и нижняя передача мяча. Учебная игра «Волейбол»	Уметь играть в волейбол с соблюдением основных правил, демонстрировать жесты волейбольного судьи		
	30	Силовая подготовка – отжимание. Обучение нападающему удару. Верхняя прямая подача и прием мяча в парах. Волейбол.Работа над проектом	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Осуществляют судейство игры		
	31	Контрольный тест – отжимание. Обучение нападающему удару. Верхняя прямая подача и прием мяча в парах. Волейбол.	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	32	Контрольный тест – верхняя передача мяча. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Обучение розыгрышу мяча в 3 передачи. Верхняя прямая подача и прием мяча в парах. Учебная игра «Волейбол»	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, принимать мяч двумя руками снизу		
	33	Прием мяча после подачи. Передача мяча в четверках. Нападающий удар. Учебная игра «Волейбол»Работа над проектом	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Осуществляют судейство игры		
	34	Контрольный тест- чередование верхней и нижней	Уметь применять перемещения, выбор		

		передачи мяча. Розыгрыш мяча в 3 передачи. Нападающий удар. Прием мяча после подачи. Учебная игра «Волейбол».	места для второй передачи, подачи; Выполнение подач, вторых передач и т.д.		
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
	35	Верхняя подача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Тактические действия. Учебная игра «Волейбол».	Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения, нижнюю прямую подачу.		
	36	Контрольный тест – нижняя передача мяча. Тактика свободного нападения. Розыгрыш мяча в 3 передачи. Учебная игра «Волейбол»	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу, прием снизу двумя руками, передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.		
	37	Контрольный тест – верхняя подача мяча. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) Учебная игра «Волейбол».	Знать и применять в эстафетах и подвижных играх ранее разученные технические приемы волейбола		
	38	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра «Волейбол».	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Осуществляют судейство игры		
	39	Контрольный тест – проверка тактических действий в волейболе. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра «Волейбол».	Выполнять контрольные нормативы по волейболу. Играть в волейбол по упрощенным правилам.		
	40	Учебная игра «Волейбол» на технику выполнения.	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Осуществляют судейство игры		
Спортивные игры – бадминтон – 8 часов					
8(8)	41	Техника безопасности на уроках бадминтона. Основные правила развития физических качеств на занятиях бадминтоном. Работа над проектом	Излагать основные правила развития физических качеств. Знать правила организации при подготовке мест занятий бадминтоном в условиях спортивного зала.		
	42	Специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне	Выполнять специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.		
	43	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Эстафеты с воланом.	Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.		
	44	Совершенствование техники жонглирования на разной высоте с перемещением. передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Эстафеты с воланом.	Демонстрировать технику подачи и приема подачи.		
	45	Контроль техники упражнений с ракеткой – «восьмерок», махов. Контроль скорости одиночного движения. Парные эстафеты.	Демонстрировать технику короткой и высоко-далекой подачи закрытой и открытой стороной ракетки		
	46	Совершенствование техники подачи волана в парах. Парные эстафеты. Изучение игры «Вертушка».	Демонстрировать технику подачи и приема подачи. Знать правила игры «Вертушка».		
	47	Совершенствование техники подачи у стены, в парах. Закрепление техники приема подачи. Парная эстафета. Работа над проектом	Уметь выполнять передвижения в четыре точки из центра площадки перенося воланы в каждый угол площадки		
	48	Совершенствование техники приема подачи. Игра «Вертушка». Подведение итогов за 2 четверть.	осуществляют судейство игры. Проверка теоретического материала.		
3 четверть - 30 часов					
Спортивные игры – бадминтон – 3 часа					
9(3)	49	Роль обязательных занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Изучение приема и подачи сверху, снизу.	Выполнять специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.		

		Одиночные встречи со счетом до 11 очков. Игра «Вертушка».			
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
	50	Повторение материала предыдущего урока. Учет скорости одиночных ударов. Игра «Вертушка».	Выполнять специальные упражнения для развития физических качеств в бадминтоне.		
	51	Одиночная игра в парах на количество передач. Контроль выполнения подачи. Игра «Вертушка», одиночные встречи.	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
Спортивные игры – баскетбол – 27 часов					
10(27)	52	Инструктаж по технике безопасности во время выполнения упражнений по спортивным играм (баскетбол). Теоретический материал по физической культуре. Работа над проектом	Знать технику безопасности на уроках по баскетболу, основные правила игры.		
	53	Обучение стойке, перемещению, остановки, поворотам. Техника ведения мяча. Правила игры. Игра «Школа мяча».	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол		
	54	Контрольный тест – техника выполнения стойки, остановки, повороты. Техника перемещений с изменением направления, поворотам, остановки. Техника передачи мяча в баскетболе.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры		
	55	Ловля и передача мяча в движении, сочетание передвижения в баскетболе.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол		
	56	Контрольный тест – ловля и передача мяча у стены. Ловля и передача мяча в движении. Техника перехвата мяча. Ведение мяча. Учебная игра «Баскетбол».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
	57	Ловля и передача мяча в движении. Техника перехвата мяча. Ведение мяча. Учебная игра «Баскетбол».	Выполнять передачи на месте и в движении, броски одной и двумя с места и в движении		
	58	Контрольный тест – ловля и передача мяча в движении. Техника обманного финта, перехват мяча. Ведение мяча. Учебная игра «Баскетбол». Работа над проектом	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
	59	Техника обманного финта, перехват мяча. Ведение мяча. Учебная игра «Баскетбол».	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол		
	60	Контрольный тест – техника выполнения ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления, подбор мяча. Учебная игра «Баскетбол».	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры		
	61	Ведение мяча с изменением направления, подбор мяча. Техника ловли мяча «2 шага, бросок» Учебная игра «Баскетбол».	Демонстрировать технику ведения мяча в усложненных условиях. Знать правила спортивной игры.		
	62	Контрольный тест – челночный бег с ведением мяча. Техника ведения мяча с изменением направления, индивидуальные защитные действия. Учебная игра «Баскетбол» Работа над проектом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры		
	63	Техника ведения мяча с изменением направления, индивидуальные защитные действия. Техника ловли мяча «2 шага, бросок» Учебная игра «Баскетбол»	Демонстрировать технику ведения мяча в усложненных условиях (с пассивным сопротивлением защитника и без)		
	64	Контрольный тест – бросок мяча в движении после двух шагов. Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо со средней дистанции. Учебная игра «Баскетбол»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
	65	Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо со средней дистанции. Учебная игра «Баскетбол» Работа над	Демонстрировать технику владения мячом. Выполнять комбинацию из		

		проектом по теме « Волейбол»	освоенных элементов.		
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
	66	Защитные движения 1 или 2 защитников против 2 нападающих. Бросок мяча в кольцо со средней дистанции. Учебная игра «Баскетбол»	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры		
	67	Контрольный тест – бросок мяча с точек. Лично-командная система защиты. Техника сочетания приемов игры. Учебная игра «Баскетбол»	Демонстрировать технику владения мячом. Выполнять комбинацию из освоенных элементов.		
	68	Лично-командная система защиты. Техника сочетания приемов игры. Учебная игра «Баскетбол»	Демонстрировать технику перехвата мяча, штрафного броска.		
	69	Контрольный тест – технико-тактические действия в баскетболе.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол		
	70	Проведение учебной игры с целью проверки технической и теоретической подготовки. Отжимание.Работа над проектом	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
	71	Контрольный тест – отжимание. Упражнение на гибкость. Передача мяча одной рукой в движении. Быстрый прорыв в парах. Учебная игра «Баскетбол».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
	72	Учебная игра «Баскетбол» Упражнение на гибкость. Развитие выносливости. Передача мяча одной рукой в движении. Быстрый прорыв в парах. Учебная игра «Баскетбол».	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры		
	73	Контрольный тест – упражнения на гибкость. Пресс 30 сек. Учебная игра «Баскетбол»	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол		
	74	Пресс 30 секунд. Учебная игра «Баскетбол». Бросок мяча. Передача мяча одной рукой в движении. Быстрый прорыв в парах. Учебная игра «Баскетбол».	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры		
	75	Контрольный тест – пресс за 30 секунд. Прыжки на скакалке. Учебная игра «Баскетбол». Техника выбивания и вырывания мяча. Бросок мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
	76	Контрольный тест – прыжки на скакалке за 30 секунд. Учебная игра «Баскетбол». Техника выбивания и вырывания мяча. Бросок мяча. Бросок мяча.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры		
	77	Учебная игра «Баскетбол» на технику выполнения.Работа над проектом	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол		
	78	Подведение итогов 3 четверти. Учебная игра «Баскетбол». Теоретический материал по физической культуре.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры		
		4 четверть - 24 часа			
		Легкая атлетика – 11 часа			
		Прыжки – 3 часа			
11(3)	79	Инструктаж по технике безопасности во время выполнения упражнений по легкой атлетике. Прыжки в высоту с разбега.	Уметь выполнять разновидности прыжков		
	80	Контрольный тест – прыжки в высоту. Теоретический материал по легкой атлетике.	Уметь выполнять разновидности прыжков		
	81	Контрольный срез – прыжки в длину с места . Челночный бег 3x10м. Подтягивание. Подвижная игра «Лапта»	Уметь выполнять разновидности прыжков		
		Кроссовая подготовка – 13 часов			
12 (13)	82	Прыжки в длину с места. Силовая подготовка – подтягивание. Специальные беговые упражнения.	Знать требования инструкций. Устный опрос. Соблюдать меры		

		Подвижная игра «Лапта»Работа над проектом	безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях		
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
	83	Равномерный бег -10 минут. Челночный бег 3x10м.. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе, распределять свои силы на дистанции		
	84	Контрольный срез – челночный бег 3x10м. Равномерный бег -12 минут. Чередование бега с ходьбой. Игра «Перестрелка»			
	85	Равномерный бег -2000м . Чередование бега с ходьбой. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости.Работа над проектом	Уметь бежать в равномерном темпе, распределять свои силы на дистанции		
	86	Контрольный срез – бег 1000м. Равномерный бег 15 минут.			
	87	Бег на выносливость – 6 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Лапта».	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		
	88	Бег на выносливость – 6 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Лапта».	Уметь бежать в равномерном темпе, распределять свои силы на дистанции		
	89	Контрольный срез – бег 6 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Лапта», «Перестрелка». Развитие выносливости.	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		
	90	Равномерный бег – 2000м . Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Перестрелка»	Уметь бежать в равномерном темпе, распределять свои силы на дистанции		
	91	Равномерный бег – 2000м . Игра «Перестрелка», Лапта»	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		
	92	Контрольный тест – подтягивание. Бег в равномерном темпе – 15 минут. Подтягивание. Игра «Лапта». Развитие выносливости.			
	93	Бег в равномерном темпе – 1000м. Подтягивание. Игра «Перестрелка». Развитие выносливостиРабота над проектом	Демонстрировать технику		
	94	Контрольный срез – бег 2000 м Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6м. Подтягивание. Игра «Лапта»	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений		
		Метание мяча – 2 часа			
13(2)	95	Метание малого мяча с разбега способом «из-за головы». Челночный бег 3x10м. Игра «Перестрелка»	Уметь демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие в беге на короткие дистанции,		
	96	Метание малого мяча с разбега способом «из-за головы». Челночный бег 3x10м. Игра «Перестрелка»	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений		
		Спринтерский бег – 6 часов			
14 (6)	97	Контрольный тест – метание мяча на дальность. Бег в равномерном темпе – 15 минут. Подвижная игра «Перестрелка»	Демонстрировать технику		
	98	Бег в равномерном темпе – 1000м. Подтягивание. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости.			
	99	Высокий старт, бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Бег 30м. Игра «Лапта»	Уметь демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие в беге на короткие дистанции,		
	100	Контрольный срез – бег 30м. Бег с ускорением (30-40м). Круговая эстафета. Подвижная игра «Лапта»	Демонстрировать технику		
	101	Контрольный срез – бег 60м.Силовая подготовка – подтягивание . Подвижная игра «Лапта»Работа над проектом	Уметь демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие в беге на короткие дистанции,		
	102	Подведение итогов за учебный год. Проверка умений в организации и проведение изученных ранее спортивных и подвижных игр, проверка	Знать требования инструкций. Устный опрос. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики		

		теоретических знаний по физической культуре инструктажа по ТБ. Сдача проекта	травматизма на занятиях		
--	--	--	-------------------------	--	--

КАЛЕНДАНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
1 четверть – 24 часа					
Легкая атлетика – 13 часов					
Спринтерский бег, эстафетный бег – 5 часов					
1(5)	1	Вводный инструктаж по технике безопасности во время занятий по физической культуре. Техника безопасности во время выполнения упражнений по легкой атлетике.	Знать требования инструкций. Устный опрос.		
	2	Низкий и высокий старт. Стартовый разгон до 60м. Бег на короткие дистанции 30 м. Игра «Лапта»	Уметь демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие в беге на короткие дистанции,		
	3	Контрольный срез – бег 30м. Низкий и высокий старт. Бег на 100 м. Игра «Лапта»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	4	Бег на 100 м. Стартовый разгон после низкого старта. Прыжки в длину с места. Игра «Перестрелка»	Уметь демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие в беге на короткие дистанции,		
	5	Контрольный срез – бег 100 м. Прыжки в длину с места. Силовая подготовка – подтягивание. Игра «Лапта». Работа над проектом	Уметь демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие в беге на короткие дистанции,		
Прыжки – 2 часа					
2(2)	6	Прыжки в длину с места. Силовая подготовка – подтягивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Лапта»	. В беге уметь распределять силы на дистанции.		
	7	Контрольный срез – прыжки в длину с места. Силовая подготовка - подтягивание. Метание гранаты с разбега.	Уметь выполнять разновидности прыжков. В беге уметь распределять силы на дистанции.		
Метание – 2 часа					
3(2)	8	Метание гранаты с разбега. Равномерный бег 1000м. Силовая подготовка – подтягивание. Игра «Лапта»	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений		
	9	Контрольный срез – подтягивание. Кросс – 1000м. Полоса препятствий. Прыжки на скакалке. Игра «Лапта»	Применяют метательные упражнения для развития физических способностей		
Кроссовая подготовка – 7 часов					
4(7)	10	Контрольный тест – метание мяча на дальность. Равномерный бег 2000 м без учета времени. Силовая подготовка. Работа над проектом	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	11	Контрольный тест – подтягивание. Эстафетный бег. Техника выполнения передача эстафетной палочки. Силовая подготовка.	Уметь бежать в равномерном темпе, распределять свои силы на дистанции		
	12	Кроссовая подготовка – бег 2000 м без учета времени. Челночный бег 3x10м. Силовая подготовка. Игра «Лапта»	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		
	13	Контрольный срез – челночный бег 3x10м. Кроссовая подготовка – бег 2000 м без учета времени. Игра «Лапта»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	14	Кроссовая подготовка – бег 2000 м без учета времени. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке. Полоса препятствий. Игра «Перестрелка»	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		
	15	Контрольный срез – бег 1000м. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке. Игра «Лапта»	Уметь бежать в равномерном темпе, распределять свои силы на дистанции		
	16	Контрольный срез – бег 2000м. Развитие скоростно-	Уметь бежать в равномерном темпе,		

		силовых качеств. Прыжки на скакалке. Полоса препятствий. Игра «Перестрелка»	распределять свои силы на дистанции		
Прыжки – 3 часа					
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
5(3)	17	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание». Игра «Перестрелка»	Уметь выполнять разновидности прыжков		
	18	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание». Игра «Перестрелка»	Уметь выполнять разновидности прыжков		
	19	Контрольный тест – прыжки в высоту. Игра «Лапта»	Уметь выполнять разновидности прыжков		
Спортивные игры (волейбол) – 8 часов					
6(8)	20	Техника безопасности во время выполнения упражнений по спортивным играм – волейбол. Теоретический материал по физической культуре. Работа над проектом	Уметь играть в волейбол с соблюдением основных правил, демонстрировать жесты волейбольного судьи		
	21	Прыжки на скакалке. Стойка и передвижения игрока. Верхняя и нижняя передача. Учебная игра «Волейбол»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	22	Контрольный тест – прыжки на скакалке за 30 секунд. Прямая верхняя подача мяча. Верхняя и нижняя передача мяча. Учебная игра «Волейбол»	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Осуществляют судейство игры		
	23	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Подача мяча. Передачи мяча. Учебная игра «Волейбол»	Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения, нижнюю прямую подачу.		
	24	Контрольный тест – пресс за 30 секунд. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Подача мяча. Передачи мяча. Учебная игра «Волейбол»	Выполнять контрольные нормативы по волейболу. Играть в волейбол		
	25	Техника нападающего удара. Подача мяча. Верхняя и нижняя передача мяча. Учебная игра «Волейбол» Работа над проектом	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Осуществляют судейство игры		
	26	Контрольный тест – упражнения на гибкость. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра «Волейбол»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	27	Итоги за I четверть. Проверка знаний теоретического материала по физической культуре и ТБ. Игры по выбору.	Знать требования инструкций. Устный опрос.		
2 четверть - 21 час					
Спортивные игры (волейбол) – 13 часов					
7(13)	28	Инструктаж по технике безопасности во время выполнения упражнений по спортивным играм. Игра «Волейбол». Работа над проектом	Знать требования инструкций. Устный опрос.		
	29	Одиночное блокирование. Нападающий удар. Групповые и индивидуальные действия. Учебная игра «Волейбол»	Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения, нижнюю прямую подачу.		
	30	Контрольный тест – отжимание. Блокирование. Прием мяча снизу после подачи. Чередование верхней и нижней передачи во встречных колоннах. Учебная игра «Волейбол» Работа над проектом	Уметь применять перемещения, выбор места для второй передачи, подачи; Выполнение подач, вторых передач и т.д.		
	31	Нападающий удар – на технику выполнения. Техника нападающего удара и блокирование. Чередование верхней и нижней передачи во встречных колоннах.	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	32	Контрольный тест – верхняя передача мяча. Техника нападающего удара и блокирование. Индивидуальные групповые командные действия в нападении. Учебная игра «Волейбол»	Выполнять контрольные нормативы по волейболу. Играть в волейбол		
	33	Командные тактические действия в нападении и	Уметь применять перемещения, выбор		

		защите. Групповое блокирование. Действия разыгрывающего игрока. Учебная игра «Волейбол»	места для второй передачи, подачи; Выполнение подач, вторых передач и т.д.		
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
	34	Контрольный тест – верхняя передача мяча. Командные тактические действия в нападении и защите. Групповое блокирование. Действия разыгрывающего игрока. Учебная игра.	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Осуществляют судейство игры		
	35	Групповое блокирование. Нападающий удар. Заводка. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. Работа над проектом	Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения, нижнюю прямую подачу.		
	36	Контрольный тест- чередование верхней и нижней передачи мяча. Верхняя боковая подача. Прямой нападающий удар и блокирование. Заводка. Прием мяча снизу после подачи.	Уметь играть в волейбол с соблюдением основных правил, демонстрировать жесты волейбольного судьи		
	37	Верхняя боковая подача. Прямой нападающий удар и блокирование. Прием мяча снизу после подачи. Заводка. Учебная игра «Волейбол»	Выполнять контрольные нормативы по волейболу. Играть в волейбол		
	38	Контрольный тест – верхняя подача мяча. Розыгрыш мяча на 3 передачи. Групповые тактические действия. Заводка. Учебная игра «Волейбол»	Уметь играть в волейбол с соблюдением основных правил, демонстрировать жесты волейбольного судьи		
	39	Одиночное и групповое блокирование. Тактика нападения «Волна», «Крест». Учебная игра «Волейбол»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	40	Контрольный тест – проверка тактических действий в волейболе через учебную игру. Работа над проектом	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Осуществляют судейство игры		
Спортивные игры (бадминтон) – 8 часов					
8(8)	41	Инструктаж по ТБ во время занятий по бадминтону. Совершенствование техники выполнения высоко-далеких ударов. Совершенствование техники перекидывания воланов в парах.	Демонстрировать технику выполнения высоко-далеких ударов, перекидывания воланов в парах.		
	42	Жонглирование с применением ударов из-за спины и между ногами и перемещением. Поддача. Высоко-далекие удары.	Демонстрировать технику жонглирования волана с перемещением по площадке, высоко-далекие удары, поддачи.		
	43	Передачи в парах одним, двумя воланами. Перекидывание вдвоем, вчетвером одним, двумя воланами. Одиночные встречи со счетом до 5 очков.	Выполнять упражнения в парах с воланами. Играть в бадминтон по упрощенным правилам.		
	44	Поддача короткая, длинная., плоская, высокая, прием подачи сверху. Совершенствование одиночной игры в парах на количество передач. Проведение одиночных встреч со счетом до 11 очков.	Выполнять короткую, длинную, плоскую и высокую подачи, прием подачи сверху. Играть в бадминтон по упрощенным правилам.		
	45	Разучивание техники выполнения ударов на сетке. Совершенствование техники элементов, пройденных на предыдущих уроках. Игра «Вертушка»	Выполнять удары на сетке, демонстрировать технику выполнения ранее пройденных элементов.		
	46	Обучение «подставке» открытой стороной ракетки в передней зоне. Техника передвижения в средней зоне площадки. Работа над проектом	Выполнять «подставку» открытой стороной ракетки в передней зоне. Демонстрировать технику передвижений в средней зоне площадки.		
	47	Обучение «подставке» закрытой стороной ракетки в передней зоне. Совершенствование техники передвижения по площадке: в левый угол, правый угол.	Выполнять «подставку» открытой стороной ракетки в передней зоне. Демонстрировать технику передвижений по площадке.		
	48	Подведение итогов 2 четверти. Учебная игра Теоретический материал по физической культуре. Работа над проектом.	Знать требования инструкций. Устный опрос.		

3 четверть - 30 часов

Спортивные игры (бадминтон) – 3 часа

№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
9(3)	49	«Добивание» волана на сетке справа открытой стороной ракетки и слева закрытой стороной ракетки. Упражнения общефизической подготовки.	Выполнять «добивание» волана на сетке справа открытой стороной ракетки и слева закрытой стороной ракетки.		
	50	Совершенствование техники «подставки», «добивание». Одиночная игра в парах на количество передач. Игра «Вертушка», одиночные встречи.	Демонстрировать технику «подставки», «добивание». Играть в бадминтон по упрощенным правилам.		
	51	Правила проведения игры в бадминтон. Одиночная игра в парах на количество передач. Игра «Вертушка», одиночные встречи.	Знать правила проведения игры в бадминтон игры «вертушка»		

Спортивные игры – баскетбол – 27 часов

10(27)	52	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ловля и передача мяча разными способами на месте и в движении. Индивидуальные действия в защите – накрывание, выбивание, перехват.	Знать технику безопасности на уроках по баскетболу, основные правила игры.		
	53	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ловля и передача мяча разными способами на месте и в движении. Индивидуальные действия в защите – накрывание, выбивание, перехват.	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	54	Контрольный тест – техника выполнения стойки, остановки, повороты. Ловля и передача мяча разными способами на месте и в движении. Индивидуальные действия в защите – накрывание, выбивание, перехват. Учебная игра «Баскетбол»	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Осуществляют судейство игры		
	55	Ловля и передача мяча разными способами на месте и в движении. Учебная игра «Баскетбол»	Демонстрировать технику перехвата мяча, штрафного броска.		
	56	Контрольный тест – ловля и передача мяча у стены. Техника финтов с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачей, броском. «Баскетбол» Работа над проектом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры		
	57	Взаимодействие двух игроков в защите и в нападении «заслон». Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Финты. Учебная игра «Баскетбол»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	58	Контрольный тест – ловля и передача мяча в движении. Взаимодействие двух игроков в защите и в нападении «заслон». Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Финты. Учебная игра «Баскетбол»	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры		
	59	Взаимодействие двух игроков в защите и в нападении «заслон». Финты. Учебная игра «Баскетбол» Работа над проектом	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
	60	Контрольный тест – техника выполнения ведения мяча. Учебная игра «Баскетбол»	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Осуществляют судейство игры		
	61	Бросок мяча в движении после двух шагов. Зонная и личная защита. Учебная игра «Баскетбол»	Демонстрировать технику перехвата мяча, штрафного броска.		
	62	Контрольный тест – челночный бег с ведением мяча. Бросок мяча в движении после двух шагов. Защита прессингом. Учебная игра «Баскетбол»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	63	Бросок мяча в движении после двух шагов. Бросок мяча со средней дистанции. Прессинг. Учебная игра «Баскетбол» Работа над проектом	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		

	64	Контрольный тест – бросок мяча в движении после двух шагов. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок мяча со средней дистанции. Прессинг. Учебная игра «Баскетбол»	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры		
№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
	65	Позиционное нападение со сменой мест. Бросок мяча со средней дистанции. Учебная игра «Баскетбол»			
	66	Контрольный тест – бросок мяча с точек. Ведение и передача мяча с сопротивлением. Учебная игра «Баскетбол»	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Осуществляют судейство игры		
	67	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра «Баскетбол»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	68	Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра «Баскетбол» Работа над проектом	Демонстрировать технику владения мячом. Выполнять комбинацию из освоенных элементов.		
	69	Контрольный тест – технико-тактические действия в баскетболе. Штрафной бросок. Учебная игра «Баскетбол»	Демонстрировать технику владения мячом. Выполнять комбинацию из освоенных элементов.		
	70	Штрафной бросок. Тактические действия в нападении: «Треугольник», «Малая восьмерка». Учебная игра «Баскетбол»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий		
	71	Контрольный тест – отжимание. Штрафной бросок. Тактические действия в нападении: «Треугольник», «Малая восьмерка». Учебная игра «Баскетбол»	Демонстрировать технику перехвата мяча, штрафного броска.		
	72	Контрольный срез – штрафной бросок. Тактические действия в нападении: «Треугольник», «Малая восьмерка». Учебная игра «Баскетбол»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	73	Контрольный тест – упражнения на гибкость. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Добивание мяча. Учебная игра «Баскетбол»	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры		
	74	Контрольный тест – пресс за 30 секунд. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Быстрый прорыв. Добивание мяча. Учебная игра «Баскетбол»	Демонстрировать технику владения мячом. Выполнять комбинацию из освоенных элементов.		
	75	Быстрый прорыв. Зонная защита. Розыгрыш спорного мяча. Действия игроков после штрафного броска. Учебная игра «Баскетбол»	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Осуществляют судейство игры		
	76	Контрольный тест – прыжки на скакалке за 30 секунд. Зонная защита. Учебная игра «Баскетбол»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	77	Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке.	Демонстрировать технику владения мячом. Выполнять комбинацию из освоенных элементов.		
	78	Подведение итогов 3 четверти. Учебная игра «Баскетбол». Теоретический материал по физической культуре. Работа над проектом	Знать требования инструкций. Устный опрос.		
4 четверть - 24 часа					
Легкая атлетика – 11 часа					
Прыжки – 3 часа					
11(3)	79	Инструктаж по технике безопасности во время выполнения упражнений по легкой атлетике. Прыжки в высоту с разбега. Работа над проектом	Уметь выполнять разновидности прыжков. Знать требования инструкций. Устный опрос.		
	80	Контрольный тест – прыжки в высоту. Теоретический материал по легкой атлетике.	Уметь выполнять разновидности прыжков.		
	81	Контрольный срез – прыжки в длину с места Челночный бег 3х10м. Подтягивание. Подвижная игра «Лапта»	Уметь выполнять разновидности прыжков.		

Кроссовая подготовка – 13 часов

№	№ в теме	ТЕМА	Характеристика видов деятельности	дата	
				план	факт
12(13)	82	Равномерный бег -15 минут. Челночный бег 3x10м. Развитие выносливости.	В беге уметь распределять силы на дистанции.		
	83	Контрольный срез – челночный бег 3x10м. Равномерный бег -15 минут. Чередование бега с ходьбой. Игра «Перестрелка»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	84	Равномерный бег -2000м . Чередование бега с ходьбой. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости. Работа над проектом	Уметь бежать в равномерном темпе, распределять свои силы на дистанции		
	85	Равномерный бег -2000м . Чередование бега с ходьбой. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости.	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		
	86	Контрольный срез – бег 1000м. Равномерный бег 15 минут.	В беге уметь распределять силы на дистанции.		
	87	Бег на выносливость – 6 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Лапта».	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	88	Бег на выносливость – 6 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Лапта». Работа над проектом	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		
	89	Контрольный срез – бег 6 минут. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Игра «Лапта», «Перестрелка». Развитие выносливости.	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		
	90	Равномерный бег – 2000м. Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Перестрелка»	Уметь бежать в равномерном темпе, распределять свои силы на дистанции		
	91	Равномерный бег – 2000м. Игра «Перестрелка», Лапта»	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		
	92	Контрольный тест – подтягивание. Бег в равномерном темпе – 15 минут. Подтягивание. Игра «Лапта». Развитие выносливости.	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	93	Бег в равномерном темпе – 1000м. Подтягивание. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости.	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений		
	94	Контрольный срез – бег 2000 м Метание гранаты в горизонтальную цель с 5-6м. Подтягивание. Игра «Лапта» Работа над проектом	Уметь бежать в равномерном темпе, распределять свои силы на дистанции		
Метание гранаты – 2 часа					
13(2)	95	Метание гранаты с разбега способом «из-за головы». Челночный бег 3x10м. Игра «Перестрелка»	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений		
	96	Метание гранаты с разбега способом «из-за головы». Челночный бег 3x10м. Игра «Перестрелка»	Применяют метательные упражнения для развития физических способностей		
		Спринтерский бег – 6 часов			
14(6)	97	Контрольный тест – метание гранаты на дальность. Бег в равномерном темпе – 15 минут. Подвижная игра «Перестрелка»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	98	Высокий старт, бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Бег 30м. Игра «Лапта»	Уметь демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие в беге на короткие дистанции,		
	99	Контрольный срез – бег 30м. Бег с ускорением (30-40м). Круговая эстафета. Подвижная игра «Лапта»	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
	100	Бег 100 м. Бег с ускорением (50-60м). Финиширование. Эстафетный бег. Подвижная игра «Лапта» Работа над проектом	Уметь демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие в беге на короткие дистанции,		
	101	Контрольный срез – бег 100 м. Силовая подготовка – подтягивание . Подвижная игра «Лапта»	Уметь демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие в беге на короткие дистанции,		

102	Подведение итогов за учебный год. Проверка умений в организации и проведение изученных ранее спортивных и подвижных игр, проверка теоретических знаний по физической культуре инструктажа по ТБ. Сдача проекта	Знать требования инструкций. Устный опрос.	
-----	--	---	--

7.Уровень физической подготовленности учащихся 5 – 9 классов

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитие двигательных качеств 5 класс

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.(сек)	5.3	5.6	5.9	5.4	5.8	6.1
2	Бег 60м.(сек)	10.4	11.2	11.8	10.8	11.4	12.3
3	Бег 100м (сек)	15.9	16.8	17.7	16.2	17.2	18.3
4	Бег 1000м. (мин)	4.20	4.30	4.40	5.10	5.30	5.45
5	Метание на дальность (м.)	27	22	18	17	15	12
6	Прыжок в длину с места (см)	165	160	145	155	150	145
7	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	21	19	17	12	11	9
9	Поднятие туловища с положения лежа (раз)	17	15	12	16	14	12
10	Подтягивание (раз)	5	3	2	14	9	7
11	Челночный бег 3*10 (сек)	8.2	8.7	9.6	8.5	9.4	10.0
12	Прыжок через скакалку (раз)	95	85	70	115	105	90
13	Прыжок в высоту (см)	105	95	85	90	80	70
14	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
15	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1
16	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	360	310	270	350	275	235
17	Челночный бег 4*9 (сек)	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 6 КЛАСС

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5,0	6,0	6,5	5,2	6,2	7,2
2	Бег 60м. (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,18	4,22	4,28	5,0	5,10	5,20
4	Метание на дальность (м)	35	30	25	23	20	15
5	Прыжок в длину с места	175	173	165	165	160	155
6	Вис (сек)	26	24	21	23	21	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	23	21	18	13	11	9
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	18	17	15	17	15	13
9	Подтягивание \раз\	7	5	4	17	14	9
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,8	11,0	11,2	11,0	11,6	12,0
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	105	95	80	125	115	100
12	Бег 100 м. \сек\	14,8	6,4	17,1	15,5	16,6	18,4
13	Наклон \см\	+8	+6	+4	+12	+11	+9
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1

15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	110	95	85	100	85	75
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	40	36	30	30	28	20
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	430	350	305	425	355	315

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитие двигательных качеств
7 класс**

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание \раз\	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1

15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	455	415	390	475	395	345

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитие двигательных качеств 8 класс

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание \раз\	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	455	415	390	475	395	345

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитие двигательных качеств 9 класс

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	19	18	17	18	17	14

9	Подтягивание \раз\	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	455	415	390	475	395	345

