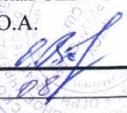


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тарутинская средняя школа»

Рассмотрено на заседании МС протокол N <u>1</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 2018г.	Согласовано: зам. директора по УВР Лавринович С.Ф.  « <u>27</u> » <u>08</u> 2018г.	Утверждено: Директор МКОУ «Тарутинская СШ» Войшель О.А.  « <u>27</u> » <u>08</u> 2018г. 
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Физическая культура»

5-6 классы

учитель: Карелин К.С.

пос. Тарутино 2018 г.

Планирование результатов освоения учебного курса

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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного курса

Содержание учебного курса «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности)

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, 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.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. *Игра по правилам.*

Волейбол. *Игра по правилам.*

Русская лапта. *Игра по правилам.*

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Русская лапта. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Базовая часть	72				
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
Легкая атлетика	18	18	18	18	18
Лыжная подготовка	21	21	21	21	21
Вариативная часть	30	30	30	30	30
Спортивные игры (баскетбол)	29	29	29	29	29
Промежуточная аттестация	1	1	1	1	1
Итого	102	102	102	102	102

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Предмет: физическая культура

Классы: 5, 6

Сроки реализации: 2018-2023 г. г.

Составитель: Карелин Кирилл Сергеевич, учитель физической культуры.

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5 класс

Номер урока	Тема урока	Виды учебной деятельности	Дата проведения	Вид контроля
Легкая атлетика (11 ч)				
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе.	знать правила ТБ; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; моделировать ситуации, требующие;		Текущий
2.	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег(60 м) Стартовый разгон.	определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; выявлять различия в основных способах передвижения человека; осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений;		Текущий
3.	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег(60 м) Стартовый разгон.	Выявлять различия в основных способах беговых упражнениях Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров		Текущий
4.	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег(60 м). Стартовый разгон.	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров;		Текущий
5.	Спринтерский бег(60 м) на	Понимать информацию из истории физической		Текущий

	результат. Бег с низкого старта. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Культуры. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами.		
6.	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча (4 ч)	Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Осваивать технику прыжков различными способами		Текущий
7.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег		Текущий
8.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега. Метание малого мяча.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 60 метров		Текущий
9.	Развитие скоростной выносливости. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Освоение техники броска и ловли мяча в игре «Лапта».	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости; Осваивать технику бега на средние дистанции;		Оценка выполнения техники прыжка разбега с
10.	Бег на средние дистанции 1000м. Совершенствование метания мяча.	Осваивать технику бега на средние дистанции; взаимодействовать со сверстниками;		
11.	Бег на средние дистанции 1000м в равномерном режиме. Совершенствование метания мяча. Игра «Салки».	Осваивать технику бега на средние дистанции; взаимодействовать со сверстниками;		
Гимнастика (18 ч)				

12.	Инструктаж по технике безопасности. Висы. Строевые упражнения. Подвижная игра «Светофор».	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; выполнять игровые действия в учебной деятельности; планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе её выполнения; взаимодействовать со сверстниками;		Текущий
13.	Висы. Строевые упражнения. Подвижная игра «Фигуры»	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; выполнять игровые действия в учебной деятельности; планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе её выполнения; взаимодействовать со сверстниками;		Текущий
14.	Висы. Строевые упражнения. Подвижная игра «Веревочка под ногами»	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; выполнять игровые действия в учебной деятельности ; планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе её выполнения; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;		Текущий
15.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре. Подвижная игра «Фигуры». Подтягивание в висе.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; проявлять качества силы и координации упражнений в висе; выполнять правила при участии в подвижной игре; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		Текущий
16.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре. Висы. Подвижная игра «Светофор»	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; проявлять качества силы и координации упражнений в висе; выполнять упражнения в висе, ОРУ в движении и перестроения на высоком техническом уровне; выполнять правила при участии в подвижной игре; оказывать помощь своим сверстникам;		Текущий

17.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре. Висы. Строевые упражнения.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; проявлять качества силы и координации упражнений в висе; выполнять упражнения в висе, ОРУ в движении и перестроения на высоком техническом уровне; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Оценка техники выполнения висов.
18.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Подвижная игра «Удочка»	Выполнять опорный прыжок; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
19.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
20.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
21.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
22.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в		Текущий
23.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; ; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Оценка техники выполнения опорного прыжка
24.	Строевой шаг. Повороты на месте.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно		Текущий

	Кувырок вперед. Эстафеты.	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		
25.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
26.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
27.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Смена капитанов»	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
28.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
29.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
Волейбол (18 ч)				
30.	Техника безопасности на уроках. Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами.	осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности; уметь демонстрировать физические кондиции; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
31.	Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. Встречные эстафеты.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах; Осваивать элементы волейбола;		Текущий
32.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч среднему».	Осваивать технику передачи мяча; Осваивать правила игры в волейбол;		Текущий

33.	Урок - соревнование Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре. Игра «Перестрелка»	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;		Текущий
34.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Обучение нижней прямой подаче мяча. Пионербол.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;		Текущий
35.	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Обучение приему мяча после подачи. Игра «Передал – садись!»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности		Текущий
36.	Урок - соревнование ранее в Совершенствование игр изученных элементов в волейбол.	уметь выполнять передачи мяча; соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов;		Текущий
37.	Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол. Игра «Борьба за мяч». Совершенствование приема мяча после подачи.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности;		Текущий
38.	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра «Пустое место»	моделировать технические действия в игровой деятельности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов;		Текущий
39.	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	моделировать технические действия в игровой деятельности; уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;		Текущий

		взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов;. выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.		
40.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Эстафеты с мячом.	соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точност;. описывать технику нападающего удара; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;		Текущий
41.	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра «Перестрелка»	моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;		Текущий
42.	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра «Перестрелка»	осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		Текущий
43.	Совершенствование освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Освоение техники прямого нападающего удара. Встречные эстафеты.	проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений в игре волейбол; моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств; осваивать двигательные действия в эстафетах;		Текущий
44.	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; осваивать универсальные умения		Текущий

	защитных действий.	в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;		
45.	Игра в мини-волейбол.	моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим; уметь демонстрировать физические кондиции;		Текущий
46.	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий.	общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; проявлять качества координации и быстроты;		Текущий
47.	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	характеризовать показатели физического развития, физической подготовки; различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость); умение сосредотачивать внимание при судействе игры;		Текущий
Лыжная подготовка (21 ч)				
48.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение техники классического хода.	соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах; осваивать технику лыжных ходов, выявлять и устранять типичные ошибки;		Текущий
49.	Обучение техники классического хода. Повороты переступанием. Скользящий шаг.	соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах; осваивать технику лыжных ходов, выявлять и устранять типичные ошибки;		Текущий
50.	Обучение техники классического хода. Повороты переступанием. Скользящий шаг.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; соблюдать правила безопасности;		Текущий
51.	Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного одношажного хода.	соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах; осваивать технику лыжных ходов, выявлять и устранять типичные ошибки;		Текущий

52.	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки. Оценить технику скользящего хода.	моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий
53.	Совершенствование техники одношажного шага.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; соблюдать правила безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий;		Текущий
54.	Техника попеременного двухшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; соблюдать правила безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий;		Текущий
55.	Совершенствование техники двухшажного шага.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
56.	Техника подъема «полукочкой»; торможения «плугом».	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
57.	Техника подъема «полукочкой»; торможения «плугом».	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий

58.	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий
59.	Техника одновременного бесшажного хода.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
60.	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники одновременного бесшажного хода.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
61.	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий
62.	Техника лыжных ходов.	моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий
63.	Техника лыжных ходов. Учет техники подъема «полуелочкой».	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.		Текущий
64.	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий
65.	Техника подъема «полуелочкой». Торможения «плугом».	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий

66.	Прохождение поворотов способом переступания.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
67.	Прохождение поворотов способом переступания.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
68.	Прохождение поворотов способом переступания.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
Баскетбол (27 ч)				
69.	Инструктаж по Т.Б. при игре в баскетбол. Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Теоретические знания.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол:		Текущий
70.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол:		Текущий

71.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли Игра в минибаскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
72.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
73.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
74.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
75.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол;		Текущий

	руками от груди в квадрате. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		
76.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
77.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов(ведение-остановка-бросок). Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
78.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
79.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов(ведение-остановка-бросок). Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		

80.	Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.		Текущий
81.	Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча. передачи Закрепление ловли и мяча в игре.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.		Текущий
82.	Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча. передачи Закрепление ловли и мяча в игре.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.		Текущий
83.	Урок- соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, Соблюдать правила безопасности при выполнении эстафет		
84.	Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.		Текущий

85.	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.		Текущий
86.	Урок - соревнование	Осваивать различные виды упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру. Описывать технику выполнения выполненных комбинаций с мячом		Текущий
87.	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование освоенных элементов баскетбола.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.		Текущий
88.	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		Текущий
89.	Урок - соревнование Овладение техники ранее изученных элементов в играх.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		Текущий

90.	Ознакомление с зонной системой защиты.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		Текущий
91.	Развитие кондиционных и координационных способностей.	Понимать информацию о правилах игры в баскетбол Проявлять качества координации, ловкости Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подвижных игр		Текущий
92.	Урок - соревнование Совершенствование ранее изученных элементов в игре баскетбол	Уметь выполнять штрафной бросок с не большого расстояния Осваивать технику игры в баскетбол; Соблюдать технику безопасности в игре баскетбол		Текущий
93.	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол; Проявлять находчивость в решении задач; Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
94.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол; Проявлять находчивость в решении задач; Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
95.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол; Проявлять находчивость в решении задач; Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
Легкая атлетика (7 ч)				

96.	Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Высокий старт. Бег на средние дистанции (60м)	соблюдать правила безопасности; выполнять высокий старт; демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
97.	Равномерный бег(15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Посадка картошки».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
98.	Равномерный бег(16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки с маршем».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
99	Промежуточная аттестация.	Установить соответствие результатов освоения ООП ООО по физической культуре		Итоговый (сдача контрольных нормативов)
100	Равномерный бег(17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Посадка картошки».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
101.	Равномерный бег(18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Невод».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий

102.	Равномерный бег(20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Невод».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
------	---	--	--	---------

6 класс

Номер урока	Тема урока	Виды учебной деятельности	Дата проведения	Вид контроля
Легкая атлетика (11 ч)				
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе.	знать правила ТБ; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; моделировать ситуации, требующие;		Текущий
2.	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег(60 м)	определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми;		Текущий
	Стартовый разгон.	определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; выявлять различия в основных способах передвижения человека; осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений;		
3.	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег(60 м) Стартовый разгон.	Выявлять различия в основных способах беговых упражнениях Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров		Текущий

4.	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег(60 м). Стартовый разгон.	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров;		Текущий
5.	Спринтерский бег(60 м) на результат. Бег с низкого старта. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Понимать информацию из истории физической культуры Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами.		Текущий
6.	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча (4 ч)	Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Осваивать технику прыжков различными способами		Текущий
7.	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в вертикальную цель.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег		Текущий
8.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Уметь: правильно выполнять основные движения в		Текущий
	Метание малого мяча.	прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 60 метров		
9.	Развитие скоростной выносливости. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Освоение техники броска и ловли мяча в игре «Лепта».	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости; Осваивать технику бега на средние дистанции;		Оценка выполнения техники прыжка разбега с
10.	Бег на средние дистанции 1000м. Совершенствование метания мяча.	Осваивать технику бега на средние дистанции; взаимодействовать со сверстниками;		

11.	Бег на средние дистанции 1000м в равномерном режиме. Совершенствование метания мяча. Игра «Салки».	Осваивать технику бега на средние дистанции; взаимодействовать со сверстниками;		
Гимнастика (18 ч)				
12.	Инструктаж по технике безопасности. Висы. Строевые упражнения. Подвижная игра «Светофор».	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; выполнять игровые действия в учебной деятельности; планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе её выполнения; взаимодействовать со сверстниками;		Текущий
13.	Висы. Строевые упражнения. Подвижная игра «Фигуры»	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; выполнять игровые действия в учебной деятельности; планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе её выполнения; взаимодействовать со сверстниками;		Текущий
14.	Висы. Строевые упражнения. Подвижная игра «Веревочка под ногами»	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; выполнять игровые действия в учебной деятельности ; планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых в процессе её выполнения; проявлять положительные		Текущий
		качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;		
15.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре. Подвижная игра «Фигуры». Подтягивание в висе.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; проявлять качества силы и координации упражнений в висе; выполнять правила при участии в подвижной игре; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		Текущий

16.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре. Висы. Подвижная игра «Светофор»	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; проявлять качества силы и координации упражнений в висе; выполнять упражнения в висе, ОРУ в движении и перестроения на высоком техническом уровне; выполнять правила при участии в подвижной игре; оказывать помощь своим сверстникам;		Текущий
17.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре. Висы. Строевые упражнения.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях; проявлять качества силы и координации упражнений в висе; выполнять упражнения в висе, ОРУ в движении и перестроения на высоком техническом уровне; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Оценка техники выполнения висов.
18.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Подвижная игра «Удочка»	Выполнять опорный прыжок; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
19.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
20.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
21.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий

22.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыжки по полоскам»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в		Текущий
23.	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит»	выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; ; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Оценка техники выполнения опорного прыжка
24.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
25.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
26.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
27.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Смена капитанов»	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение; выполнять правила при участии в подвижной игре; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
28.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
29.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	выполнять кувырки, стойку на лопатках; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
Волейбол (18 ч)				

30.	Техника безопасности на уроках. Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами.	осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности; уметь демонстрировать физические кондиции; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками;		Текущий
31.	Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. Встречные эстафеты.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах; Осваивать элементы волейбола;		Текущий
32.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч среднему».	Осваивать технику передачи мяча; Осваивать правила игры в волейбол;		Текущий
33.	Урок - соревнование Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре. Игра «Перестрелка»	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;		Текущий
34.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Обучение нижней прямой подаче мяча. Пионербол.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;		Текущий
35.	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Обучение приему мяча после подачи. Игра «Передал – садись!»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности		Текущий
36.	Урок - соревнование Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол.	уметь выполнять передачи мяча; соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов;		Текущий

37.	Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол. Игра «Борьба за мяч». Совершенствование приема мяча после подачи.	соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности;		Текущий
38.	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра «Пустое место»	моделировать технические действия в игровой деятельности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов;		Текущий
39.	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	моделировать технические действия в игровой деятельности; уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов;. выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.		Текущий
40.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Эстафеты с мячом.	соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точност;. описывать технику нападающего удара; принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;		Текущий
41.	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра «Перестрелка»	моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;		Текущий

42.	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. Игра «Перестрелка»	осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		Текущий
43.	Совершенствование освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Освоение техники прямого нападающего удара. Встречные эстафеты.	проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений в игре волейбол; моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств; осваивать двигательные действия в эстафетах;		Текущий
44.	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;		Текущий
45.	Игра в мини-волейбол.	моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим; уметь демонстрировать физические кондиции;		Текущий
46.	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий.	общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; проявлять качества координации и быстроты;		Текущий
47.	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	характеризовать показатели физического развития, физической подготовки; различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость); умение сосредотачивать внимание при судействе игры;		Текущий
Лыжная подготовка (21 ч)				

48.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение техники классического хода.	соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах; осваивать технику лыжных ходов, выявлять и устранять типичные ошибки;		Текущий
49.	Обучение техники классического хода. Повороты переступанием. Скользящий шаг.	соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах; осваивать технику лыжных ходов, выявлять и устранять типичные ошибки;		Текущий
50.	Обучение техники классического хода. Повороты переступанием. Скользящий шаг.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; соблюдать правила безопасности;		Текущий
51.	Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного одношажного хода.	соблюдать правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах; осваивать технику лыжных ходов, выявлять и устранять типичные ошибки;		Текущий
52.	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки. Оценить технику скользящего хода.	моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий
53.	Совершенствование техники одношажного шага.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; соблюдать правила безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий;		Текущий
54.	Техника попеременного двухшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; соблюдать правила безопасности; осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий;		Текущий
55.	Совершенствование техники двухшажного шага.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила		Текущий

		безопасности;		
56.	Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом».	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
57.	Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом».	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
58.	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий
59.	Техника одновременного бесшажного хода.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
60.	Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники одновременного бесшажного хода.	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
61.	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий

62.	Техника лыжных ходов.	моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий
63.	Техника лыжных ходов. Учет техники подъема «полуелочкой».	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий.		Текущий
64.	Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе выполнения заданий;		Текущий
65.	Техника подъема «полуелочкой». Торможения «плугом».	описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
66.	Прохождение поворотов способом переступания.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
67.	Прохождение поворотов способом переступания.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
68.	Прохождение поворотов способом переступания.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности;		Текущий
Баскетбол (27 ч)				

69.	Инструктаж по Т.Б. при игре в баскетбол. Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Теоретические знания.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол:		Текущий
70.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие координационных качеств. Правила баскетбола.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол:		Текущий
71.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли Игра в минибаскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
72.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
73.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Развитие	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол:		Текущий

	координационных качеств. Правила соревнований.	выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		
74.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
75.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
76.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
77.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов(ведение-остановка-бросок). Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий

78.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов(ведениеостановка-бросок). Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
79.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов(ведениеостановка-бросок). Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий; осваивать технику игры в баскетбол; проявлять качество быстроты и координации при игре в баскетбол: выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		
80.	Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.		Текущий
81.	Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча. передачи Закрепление ловли и мяча в игре.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.		Текущий
82.	Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча. передачи Закрепление ловли и	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Проявлять скоростно – силовые способности при		Текущий

	мяча в игре.	выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.		
83.	Урок- соревнование Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, Соблюдать правила безопасности при выполнении эстафет		
84.	Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.		Текущий
85.	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.		Текущий
86.	Урок - соревнование	Осваивать различные виды упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру. Описывать технику выполнения выполненных комбинаций с мячом		Текущий
87.	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование освоенных элементов баскетбола.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.		Текущий

88.	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		Текущий
89.	Урок - соревнование Овладение техники ранее изученных элементов в играх.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		Текущий
90.	Ознакомление с зонной системой защиты.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		Текущий
91.	Развитие кондиционных и координационных способностей.	Понимать информацию о правилах игры в баскетбол Проявлять качества координации, ловкости Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подвижных игр		Текущий
92.	Урок - соревнование Совершенствование ранее изученных элементов в игре баскетбол	Уметь выполнять штрафной бросок с не большого расстояния Осваивать технику игры в баскетбол; Соблюдать технику безопасности в игре баскетбол		Текущий
93.	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов (ведениеостановка-бросок). Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в	Осваивать технику игры в баскетбол; Проявлять находчивость в решении задач; Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий

	мини-баскетбол.			
94.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол; Проявлять находчивость в решении задач; Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
95.	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	Осваивать технику игры в баскетбол; Проявлять находчивость в решении задач; Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
Легкая атлетика (7 ч)				
96.	Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Высокий старт. Бег на средние дистанции (60м)	соблюдать правила безопасности; выполнять высокий старт; демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
97.	Равномерный бег(15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Посадка картошки».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
98.	Равномерный бег(16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки с маршем».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
99	Промежуточная аттестация.	Установить соответствие результатов освоения ООП ООО по физической культуре		Итоговый (сдача контрольных нормативов)

100.	Равномерный бег(17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Посадка картошки».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
101.	Равномерный бег(18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Невод».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий
102.	Равномерный бег(20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Подвижная игра «Невод».	демонстрировать технику равномерного бега; проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега; выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;		Текущий