

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Костомукшского муниципального округа  
«Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением  
иностранного языка имени Я.В. Ругоева»

СОГЛАСОВАНА  
на заседании методического  
совета  
протокол № 4 от 09.02.2026 г.  
Руководитель методического  
совета: \_\_\_\_\_  
(Л.П.Петрасова)

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
протокол №7 от 11.02.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор: \_\_\_\_\_  
(Н.Ю.Федотова)  
приказ от 12.02.2026 г. № 46 -о/д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5CF8D707ACD9477A01906B967F7E3AFF  
Владелец: Федотова Наталья Юрьевна  
Действителен: с 30.10.2025 до 23.01.2027

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Адаптированная физическая культура»  
основной образовательной программы основного общего образования  
(5-9 классы)  
срок реализации программы – 5 лет

Автор-составитель:  
учитель  
высшей квалификационной категории  
Давжук Ольга Евгеньевна

г. Костомукша  
2026 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по адаптированной физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по адаптированной физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по адаптированной физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по адаптированной физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по адаптированной физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Вариативный модуль «Спорт», представлен модулями: «Скандинавская ходьба», «Флорбол», «Подвижные шахматы», «Бадминтон», «Фитнесс - аэробика», «Лапта».

Содержание программы по адаптированной физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 340 часов: в 5 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 5 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

### *Способы самостоятельной деятельности.*

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

#### Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с места, прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

#### Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

#### Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

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

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

#### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

#### Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

#### Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

#### Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры

оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### ***Физическое совершенствование.***

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

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

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

##### **Модуль «Гимнастика».**

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики).

##### **Модуль «Лёгкая атлетика».**

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

##### **Модуль «Зимние виды спорта».**

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение

одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **8 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

### ***Физическое совершенствование.***

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с места.

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### ***Физическое совершенствование.***

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

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

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

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места, прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой. Техника конькового хода.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с места;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с места, наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **Предметные результаты вариативных модулей**

### **Предметные результаты модуля «Фитнес-аэробика»**

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

знания истории развития фитнес-аэробики в мире и России;

представления о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

навыки безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, посещений соревнований по фитнес-аэробике, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес - аэробикой;

навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок;

выполнение базовых элементов классической и степ-аэробики низкой и высокой интенсивности со сменой (и без смены) лидирующей ноги;

знание последовательности выполнения упражнений фитнес-аэробики; умение сочетать маршевые и лифтовые элементы, основные движения

при составлении комплекса фитнес-аэробики;

умение выполнять комплексы на 8–16–32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без него;

знание основ музыкальных знаний грамоты (понятия: музыкальный квадрат, музыкальная фраза), формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений;

владение терминологией из основных видов фитнес-аэробики и конкретные разучиваемые простые упражнения этих видов, их функциональный смысл и направленность действий.

### **Предметные результаты модуля «Флорбол»**

При изучении модуля «Флорбол» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения занятий флорболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

сформированность знаний по истории возникновения игры во флорбол в мире и в Российской Федерации;

сформированность представлений о разновидностях флорбола и основных правилах вида спорта «флорбол», флорбольной терминологии, составе флорбольной команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде (форвард (нападающий), защитник, голкипер (вратарь));

сформированность навыков безопасного поведения во время занятий флорболом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий флорболом;

сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

сформированность основ организации самостоятельных занятий флорболом со сверстниками, организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами флорбола;

умение составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости, специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста, методики их выполнения;

способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

способность выполнять индивидуальные технические элементы (приемы) владения клюшкой и мячом (ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча), основные способы держания клюшки (хвататы), базовые технические элементы (приемы) игры вратаря: стойка, элементы техники перемещения,

элементы техники противодействия и овладения мячом, элементы техники нападения;

способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;

способность анализировать выполнение технического действия (приема) и находить способы устранения ошибок;

участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

умение выполнять контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и оценивать показатели физической подготовленности;

умение демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность;

способность проявлять: уважительное отношение к одноклассникам, культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях флорболом.

### **Предметные результаты модуля «Подвижные шахматы».**

При изучении модуля «Подвижные шахматы» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения шахмат как средства развития общих способностей и повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знание правил проведения соревнований по шахматам в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных упражнений для физического развития;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий шахматами;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по шахматам;

знание и выполнение тестовых упражнений по шахматной подготовленности для участия в соревнованиях по шахматам.

## **Предметные результаты модуля «Бадминтон»**

При изучении модуля «Бадминтон» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

представления о значении занятий бадминтоном как средством для укрепления здоровья, профилактики глазных заболеваний, организации досуговой деятельности и воспитания физических качеств человека;

знания истории зарождения бадминтона, достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене;

представление о сущности и основных правилах игры в бадминтон;

умение характеризовать упражнения и комплексы упражнений: общефизической, корригирующей направленности, подготовительного, специального воздействия для занятий бадминтоном, для развития двигательных способностей, индивидуальных и парных бадминтонных технических элементов, техники их выполнения;

демонстрация навыков безопасного поведения во время занятий бадминтоном, личной гигиены, выполнения требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий бадминтоном;

демонстрация навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями физического развития и физической подготовленности;

демонстрация универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений;

умение выполнять и составлять комплексы общеразвивающих, специальных и корригирующих упражнений, упражнений на развитие быстроты, координации, гибкости;

демонстрация техники выполнения общеразвивающих, спортивных, профилактических упражнений с элементами бадминтона;

умение выполнять бадминтонные технические упражнения: выпады, начало игры, игра у сетки, подача и обмен ударами, отброс слева и справа, плоские удары в центре корта;

умение организовать самостоятельные занятия бадминтоном со сверстниками, подвижные игры с элементами бадминтоном;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и умение оценивать по показателям индивидуальный уровень физической подготовленности;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях бадминтоном.

### **Предметные результаты модуля «Лапта»**

В результате изучения модуля «Лапта» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание правил проведения соревнований по лапте в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

освоение и демонстрация основных технических приемов в защите и нападении игры «лапта»;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, правил подбора спортивной одежды и обуви для занятий по лапте;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий лаптой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения для развития физических качеств, базовых технических приемов;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, участие в соревнованиях по лапте;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности игроков в лапту.

### **Предметные результаты модуля «Скандинавская ходьба»**

В результате изучения модуля «Скандинавская ходьба» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

Излагать факты истории развития скандинавской ходьбы.

Характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.

Представлять скандинавскую ходьбу как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.

Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Организовывать и проводить занятия по скандинавской ходьбе с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

## **Содержание вариативных модулей**

### **Модуль «Фитнес-аэробика»**

Знания о фитнес-аэробике.

История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России.

Классификация видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития.

Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой.

Способы самостоятельной деятельности.

Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой.

Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой. Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой.

Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в фитнес-аэробике.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне основного общего образования.

Классическая аэробика:

базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные);

базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов;

сочетание маршевых и лифтовых элементов; основные движения руками;

выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним; выполнение комбинации классической аэробики.

Степ-аэробика:

базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов;

сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками;

выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него;

Хореографическая и музыкальная подготовка.

Хореографическая подготовка (базовые упражнения классического экзерсиса), воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений. Основы музыкальной грамоты. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат».

## **Содержание модуля «Флорбол»**

Знания о флорболе.

История зарождения флорбола. Известные отечественные флорболисты и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах и российских клубов на европейской спортивной арене.

Разновидности флорбола (малый флорбол – 3 на 3, классический флорбол – 5 на 5 полевых игроков).

Размеры флорбольной площадки, ее допустимые размеры, инвентарь и оборудование для игры во флорбол.

Основные правила соревнований игры во флорбол. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по флорболу. Жесты судьи.

Флорбольный словарь терминов и определений.

Флорбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Правила безопасного поведения во время занятий флорболом. Режим дня при занятиях флорболом. Правила личной гигиены во время занятий флорболом.

Способы самостоятельной деятельности.

Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Уход за флорбольным спортивным инвентарем и оборудованием.

Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий флорболом.

Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и правила их проведения.

Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами флорбола, дыхательной

гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств, упражнений для укрепления голеностопных суставов.

Основы организации самостоятельных занятий флорболом со сверстниками.

Организация и проведение игр специальной направленности с элементами флорбола.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.

Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости).

Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий флорболиста.

Разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по флорболу. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных флорбольных упражнений.

Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки.

Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами флорбола.

Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.

Техника перемещения флорболиста (различные способы перемещения: бег, ходьба, остановки, повороты, прыжки) и индивидуальные технические приемы владения клюшкой и мячом полевого игрока: ведение, удар, бросок, передача, прием, обводка и обыгрывание, отбор и перехват, розыгрыш спорного мяча.

Ведение мяча: различными способами дриблинга (с перекладыванием, способом «пятка-носок»), без отрыва мяча от крюка клюшки, ведение мяча толками (ударами), ведение, прикрывая мяч корпусом, смешанный способ ведения мяча. Передача мяча: броском и ударом, низом и верхом, с неудобной стороной. Прием мяча: прием мяча с уступающим движением крюка клюшки (в захват), прием без уступающего движения крюка клюшки (подставка клюшки), с удобной или неудобной стороны, прием мяча корпусом и ногой, прием летного

мяча клюшкой. Бросок мяча: заметающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны. Удар по мячу: заметающий, удар-щелчок, прямой удар, удар с неудобной стороны, удар по летному мячу. Обводка и обыгрывание: обеганием соперника, прокидкой или пробросом мяча, с помощью элементов дриблинга, при помощи обманных движений (финтов). Отбор мяча (в момент приема и во время владения): выбивание

или вытаскивание. Перехват мяча: клюшкой, ногой, корпусом. Розыгрыш спорного мяча: выигрыш носком пера клюшки на себя, выбивание, продавливание.

Техника игры вратаря:

стойка (высокая, средняя, низкая);

элементы техники перемещения (приставными шагами, стоя на коленях, на коленях толчком одной или двумя руками от пола, отталкиванием ногой от пола со стойки на колене, смешанный тип);

элементы техники противодействия и овладения мячом (парирование – отбивание мяча ногой, рукой, туловищем, головой, ловля – одной или двумя руками, накрывание);

элементы техники нападения (передача мяча рукой).

Тактические действия (индивидуальные и групповые): тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде, быстрые переключения в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры во флорбол. Упрощенные игры в технико-тактической подготовке флорболистов. Участие в соревновательной деятельности.

### **Содержание модуля «Подвижные шахматы»**

Знания о шахматах.

История развития шахмат как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных шахматистов на мировых первенствах и Всемирных шахматных олимпиадах.

Характеристика видов шахмат (классические, быстрые, шахматная композиция, компьютерные шахматы, игра в интернете).

Базовые сведения о теории шахмат.

Основные правила проведения соревнований по шахматам. Шахматные часы. Роль судьи соревнований по шахматам. Словарь терминов и определений по шахматам.

Занятия шахматами для развития умственных способностей и укрепления здоровья. Режим дня при занятиях шахматами. Сведения о личностных качествах, необходимых шахматисту и способах их развития. Значение занятий шахматами для формирования положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях шахматами.

Способы физкультурной и шахматной деятельности на уроках физической культуры.

Способы физкультурной деятельности:

подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных упражнений для занятий общефизической подготовкой;

составление комбинаций упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

подбор физических упражнений для организации развивающих, подвижных игр и спортивных эстафет с шахматной тематикой;

организация и проведение подвижных игр с шахматной тематикой во время активного отдыха и каникул.

Способы шахматной деятельности:

самостоятельная организация развивающих, подвижных игр и спортивных эстафет с шахматной тематикой, в том числе игр на напольной шахматной доске в спортивном зале;

подготовка мест для занятий шахматами в спортзале на напольной шахматной доске.

Физическое совершенствование и развитие навыков игры в шахматы.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

общеразвивающие и специальные упражнения на развитие физических качеств.

Шахматная деятельность:

подвижные игры с шахматной тематикой (правила игры) на напольной шахматной доске;

спортивные эстафеты с шахматной тематикой (нахождение шахматных полей с помощью алгебраической нотации), конструировать в

ходе спортивных эстафет и подвижных игр различные способы ставить мат одинокому королю.

### **Содержание модуля «Бадминтон»**

Знания о бадминтоне.

Бадминтон как вид спорта. Правила безопасного поведения во время занятий бадминтоном. Место для занятий бадминтоном. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий бадминтоном. Техника безопасности при выполнении физических упражнений бадминтона, проведении игр и спортивных эстафет с элементами бадминтона.

История зарождения бадминтона в мире и России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов – бадминтонистов на международной арене.

Особенности структуры двигательных действий в бадминтоне. Показатели развития физических качеств: гибкости, координации, быстроты.

Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов. Первые внешние признаки утомления на занятиях бадминтоном.

Способы самостоятельной деятельности.

Бадминтон как средство укрепления здоровья, профилактики глазных заболеваний и развития физических качеств. Бадминтон как вид двигательной активности в режиме дня. Правила личной гигиены во время занятий бадминтоном. Закаливание организма средствами занятий бадминтоном.

Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Упражнения с элементами бадминтона для профилактики миопии. Планирование индивидуального распорядка дня. Соблюдение правил безопасности в игровой деятельности. Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении игровых упражнений бадминтона. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения.

Подбор индивидуальных и парных упражнений с разноцветными воланами для профилактики миопии. Подбор и составление комплексов общеразвивающих

и специальных упражнений бадминтона. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей и специальной разминки.

Самостоятельное проведение разминки, организация и проведение спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор).

Физическое совершенствование.

Организующие команды и приёмы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся»,

«В две шеренги становись».

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Совершенствование универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая приставные шаги, выпады, прыжки.

Упражнения общей и специальной разминки. Влияние выполнения упражнений общей и специальной разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений бадминтона. Освоение техники выполнения упражнений общей и специальной разминки с контролем дыхания. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Индивидуальные и парные упражнения с разноцветными воланами для профилактики миопии.

Упражнения для развития моторики и координации с предметами. Жонглирование рукой, гимнастической палкой, ракеткой шарика, волана. Основные хваты ракетки. Перемещения с воланом и ракеткой. Смена хвата и работа ног.

Бадминтонные технические упражнения. Игра у сетки и выпады. Игра у сетки и начало игры.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения упражнений с элементами бадминтона: общеразвивающие, спортивные, профилактические.

Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Эстафеты с ракеткой, шариком и воланом. Подвижные игры: «Падающий волан», «Убеги от водящего»,

«Унеси волан», «Четные и нечетные», «Парная гонка волана», «Подбей волан»,

«Загони волан в круг», «Салки с воланами», «Закинь волан», «Бой с тенью»,

«Падающий волан с ракеткой».

Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет и игровых заданий.

Выполнение освоенных упражнений с элементами бадминтона. Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Освоение правил бадминтона.

Упражнения для освоения техники бадминтона. Подача и обмен ударами.

Отброс слева и справа. Плоские удары в центре корта.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Эстафеты с ракеткой и воланом. Подвижные игры: «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой»,

«Бадминтон левыми руками», «Двурукий бадминтон», «Четные и нечетные».

### **Содержание модуля «Лапта»**

Знания о лапте.

История зарождения лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации.

Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.

Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.

Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту. Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости).

Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие.

Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту.

Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе.

## **Содержание модуля «Скандинавская ходьба»**

Знания о скандинавской ходьбе.

Познакомить с историей возникновения скандинавской ходьбы, ее особенностями, правилами подбора палок;

- научить правильной технике скандинавской ходьбы;
- познакомить с основными методами развития выносливости;
- научить приемам самоконтроля во время выполнения физических нагрузок;
- научить правилам контроля и регулирования физических нагрузок;

Данный модуль делает акцент на формирование у учащихся укрепление здоровья и развитие общей выносливости обучающихся активной культуры здоровья и предполагает:

обучение детей передвижению ходьбой с отталкиванием палками, формирование культуры правильной техники движений навыков проведения самостоятельных занятий и приемов самоконтроля

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» составлено с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Воспитательный потенциал данного учебного предмета на уровне основного общего образования обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся и прежде всего, ценностных отношений:

1. К семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья.

2. К труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.

3. К своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.

4. К природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.

5. К миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье.

6. К знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

7. К культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение.

8. К здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

9. К окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения,

дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.

10. К самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

**Тематическое планирование  
5 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Воспитательный потенциал	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1.	Знания о физической культуре	2	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Уважительное отношение к другим людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
1.1.	Способы самостоятельной деятельности	1	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Уважительное отношение к другим людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

формулировать свои цели.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1,2,8,9,10	<b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству. <b>Регулятивные УУД:</b> Уважительное отношение к другим людям. <b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. <b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
------	---	---	------------	---	-------------------------	---

### Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1.	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1,2,8,9,10	<b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству. <b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие. <b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. <b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.2.	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	8	1,2,5,8,9,10	<b>Личностные УУД:</b>	Индивидуальный,	<a href="https://resh.edu.ru/s">https://resh.edu.ru/s</a>

	атлетика")			<p>Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	текущий	<a href="https://nsportal.ru/subject/9/">subject/9/ https://nsportal.ru/</a>
2.3.	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	20	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/s subject/9/ https://nsportal.ru/</a>
2.4.	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1,2,5,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p>Уважительное отношение к другим</p>	Индивидуальный, текущий, групповой	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/s subject/9/ https://nsportal.ru/</a>

				<p>людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. Способы развития физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.</p>		
2.5.	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1,2,5,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие. Уважительное отношение к другим людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. Способы развития физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.</p>	Индивидуальный, текущий, групповой.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.6.	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие. Уважительное отношение к другим</p>	Индивидуальный, текущий, групповой.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>

				<p>людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. Способы развития физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.</p>		
2.7.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68 часов</b>						

**Тематическое планирование  
6 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Воспитательный потенциал	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1.	Знания о физической культуре	2	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Уважительное отношение к другим людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
1.1.	Способы самостоятельной деятельности	1	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Уважительное отношение к другим людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

формулировать свои цели.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1,2,8,9,10	<b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству. <b>Регулятивные УУД:</b> Уважительное отношение к другим людям. <b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. <b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
------	---	---	------------	---	-------------------------	---

### Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1.	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1,2,8,9,10	<b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству. <b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие. <b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. <b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.2.	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	8	1,2,5,8,9,10	<b>Личностные УУД:</b>	Индивидуальный,	<a href="https://resh.edu.ru/s">https://resh.edu.ru/s</a>

	атлетика")			<p>Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	текущий	<a href="https://nsportal.ru/subject/9/">subject/9/ https://nsportal.ru/</a>
2.3.	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	20	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/s subject/9/ https://nsportal.ru/</a>
2.4.	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1,2,5,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p>Уважительное отношение к другим</p>	Индивидуальный, текущий, групповой	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/s subject/9/ https://nsportal.ru/</a>

				<p>людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. Способы развития физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.</p>		
2.5.	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1,2,5,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие. Уважительное отношение к другим людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. Способы развития физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.</p>	Индивидуальный, текущий, групповой.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.6.	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие. Уважительное отношение к другим</p>	Индивидуальный, текущий, групповой.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>

				<p>людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. Способы развития физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.</p>		
2.7.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68 часов</b>						

**Тематическое планирование  
7 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Воспитательный потенциал	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1.	Знания о физической культуре	2	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Уважительное отношение к другим людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
1.1.	Способы самостоятельной деятельности	1	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Уважительное отношение к другим людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

формулировать свои цели.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1,2,8,9,10	<b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству. <b>Регулятивные УУД:</b> Уважительное отношение к другим людям. <b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. <b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
------	---	---	------------	---	-------------------------	---

### Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1.	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1,2,8,9,10	<b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству. <b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие. <b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. <b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.2.	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	8	1,2,5,8,9,10	<b>Личностные УУД:</b>	Индивидуальный,	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	атлетика")			<p>Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	текущий	<a href="https://nsportal.ru/subject/9/">/subject/9/ https://nsportal.ru/</a>
2.3.	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	20	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/ https://nsportal.ru/</a>
2.4.	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1,2,5,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p>Уважительное отношение к другим</p>	Индивидуальный, текущий, групповой	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/ https://nsportal.ru/</a>

				<p>людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. Способы развития физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.</p>		
2.5.	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1,2,5,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие. Уважительное отношение к другим людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. Способы развития физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.</p>	Индивидуальный, текущий, групповой.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.6.	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие. Уважительное отношение к другим</p>	Индивидуальный, текущий, групповой.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>

				<p>людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. Способы развития физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.</p>		
2.7.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68 часов</b>						

**Тематическое планирование  
8 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Воспитательный потенциал	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1.	Знания о физической культуре	2	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Уважительное отношение к другим людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
1.1.	Способы самостоятельной деятельности	1	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Уважительное отношение к другим людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

формулировать свои цели.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1,2,8,9,10	<b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству. <b>Регулятивные УУД:</b> Уважительное отношение к другим людям. <b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. <b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
------	---	---	------------	---	-------------------------	---

### Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1.	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1,2,8,9,10	<b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству. <b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие. <b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. <b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.2.	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	8	1,2,5,8,9,10	<b>Личностные УУД:</b>	Индивидуальный,	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	атлетика")			<p>Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	текущий	<a href="https://nsportal.ru/subject/9/">/subject/9/ https://nsportal.ru/</a>
2.3.	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	20	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/ https://nsportal.ru/</a>
2.4.	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1,2,5,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p>Уважительное отношение к другим</p>	Индивидуальный, текущий, групповой	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/ https://nsportal.ru/</a>

				<p>людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. Способы развития физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.</p>		
2.5.	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1,2,5,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие. Уважительное отношение к другим людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. Способы развития физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.</p>	Индивидуальный, текущий, групповой.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.6.	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие. Уважительное отношение к другим</p>	Индивидуальный, текущий, групповой.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>

				<p>людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. Способы развития физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.</p>		
2.7.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68 часов</b>						

**Тематическое планирование  
9 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Воспитательный потенциал	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1.	Знания о физической культуре	2	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Уважительное отношение к другим людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
1.1.	Способы самостоятельной деятельности	1	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Уважительное отношение к другим людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

формулировать свои цели.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1,2,8,9,10	<b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству. <b>Регулятивные УУД:</b> Уважительное отношение к другим людям. <b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. <b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
------	---	---	------------	---	-------------------------	---

### Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1.	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1,2,8,9,10	<b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству. <b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие. <b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. <b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
2.2.	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая	8	1,2,5,8,9,10	<b>Личностные УУД:</b>	Индивидуальный,	<a href="https://resh.edu.r">https://resh.edu.r</a>

	атлетика")			<p>Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	текущий	<a href="https://nsportal.ru/subject/9/">u/subject/9/ https://nsportal.r u/</a>
2.3.	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	20	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.r u/subject/9/ https://nsportal.r u/</a>
2.4.	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	1,2,5,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p>Уважительное отношение к другим</p>	Индивидуальный, текущий, групповой	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.r u/subject/9/ https://nsportal.r u/</a>

				<p>людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. Способы развития физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.</p>		
2.5.	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1,2,5,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие. Уважительное отношение к другим людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. Способы развития физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.</p>	Индивидуальный, текущий, групповой.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.r u/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.r u/</a>
2.6.	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие. Уважительное отношение к другим</p>	Индивидуальный, текущий, групповой.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.r u/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.r u/</a>

				<p>людям.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды. Способы развития физических качеств.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.</p>		
2.7.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	1,2,8,9,10	<p><b>Личностные УУД:</b> Стремление к физическому само совершенству.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p><b>Познавательные УУД:</b> Умение строить по росту, выполнять простые команды.</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействие с родителями, умение формулировать свои цели.</p>	Индивидуальный, текущий	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68 часов</b>						

## Календарно-тематическое планирование 5 класс

**Предмет:**

**Класс:** 5 класс

**Количество часов в неделю:** 2

Учебный комплекс для учащихся: Физическая культура 5-9 класс. В.И. Лях.

Методическое пособие для учителя: С.В. Зуев. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха для 5 класса.

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Д/з	Примечание
			Предметные	Личностные	Метапредметные		
1	сентябрь	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Старт из различных положений. Игра.	Повторяют правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ОРУ в движении; бег с высокого старта до 30м. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формирование положительного отношения к учению.	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий.		
2	сентябрь	Бег 30 м с высокого старта. Прыжковые упражнения. Метание мяча. Игра.	Выполняют прыжковые упражнения; бег с высокого и низкого старта 30-60 метров; метание мяча в парах на дальность.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
3	сентябрь	Бег 30 м. на результат. Метание. Многоскоки. Игра.	Выполняют ОРУ в движении; прыжки с разбега и метание мяча на дальность. Бег на результат.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок.		

4	сентябрь	Бег 60 м на время. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в парах.	Выполняют беговую разминку и бег с высокого старта на результат; прыжки в длину с разбега. Повторяют технику метания мяча на дальность.	Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально- нравственной отзывчивости.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя.		
5	сентябрь	Прыжки в длину с разбега. Метание на результат. Круговая эстафета.	Выполняют бег по кругу, беговую разминку, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Техника метания мяча на дальность. Соблюдение техники безопасности во время эстафеты.	Взаимопомощь во время выполнения заданий.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
6	сентябрь	Полоса препятствий. Прыжки на результат. Игра.	Выполняют беговую разминку; прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега. Соблюдают технику безопасности во время игры и прохождении полосы препятствий.	Формировать познавательные мотивы.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
7	сентябрь	Бег - на 1000 м. Игры-эстафеты	ОРУ в движении и на месте. Выполняют бег на выносливость.	Формировать познавательные мотивы.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета		

					сделанных ошибок.		
8	сентябрь	Бросок набивного мяча. Метание в цель. Челночный бег.	Выполняют легкоатлетические упражнения; метания мяча на точность и дальность; челночный бег 3x10 м.	Формировать познавательные мотивы.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия.		
9	октябрь	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка, перемещения в баскетболе. Ловля и передача мяча. Эстафета.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Техника перемещений, ловли и передачи мяча. Соблюдают технику безопасности во время эстафет.	Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
10	октябрь	Ведение мяча в шаге. Броски одной и двумя руками с места. Остановка прыжком.	Выполняют бег по кругу; ОРУ в движении; ведения мяча на месте и в движении; броски по кольцу различными способами.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
11	октябрь	Перемещения, остановка прыжком. Ловля и передача в движении. Эстафета.	Выполняют бег по кругу; ОРУ в движении, остановку прыжком. Соблюдают технику безопасности во время эстафет с баскетбольными мячами.	Формирование познавательных мотивы.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

1 2	октябрь	Ловля и передача в парах, тройках. Игра.	Выполняют ОРУ в движении; ловлю и передачи мяча в парах. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
1 3	октябрь	Ловля и передача мяча – учёт. Ведение мяча и броски в движении. Игра.	Ловля и передача мяча на технику. Выполняют ловлю высоко летящих мячей.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
1 4	октябрь	Ведение мяча шагом и бегом. Броски. Игра.	Выполнение ведения в медленном и быстром темпе и изменением направления, броски в кольцо с места и в движении. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формирование положительного отношения к учебе.	Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.		
1 5	октябрь	Выбивание и вырывание мяча. Броски мяча. Ведение на оценку. Игра.	Выполнять бег и разминку по кругу; повторяют технику броска в кольцо. Техника ведения мяча в баскетболе.	Формирование познавательного интереса к новому.	Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.		
1 6	октябрь	Бросок в кольцо на оценку Игра.	Выполнять бег и разминку по кругу; передачи на месте и в движении. Техника выполнения броска в в кольцо.	Формирование познавательного интереса к новому.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
1 7	октябрь	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра	Выполняют бег, ОРУ с большим мячом; эстафеты с	Формирование познавательного интереса к новому.	Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и		

			волейбольными мячами. Соблюдение техники безопасности во время игры.		условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
1 8	октябрь	Игра в баскетбол. Правила игры.	Знать правила игры и использовать их в игре.	Формирование познавательного интереса к новому.	Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
1 9		Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Игра.	Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате. Повторяют строевые упражнения на месте и в движении; перекаты и кувырок вперед.	Формирование познавательного интереса к новому.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, вносят необходимые коррективы в действие ,договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
2 0	ноябрь	Акробатика. Упражнения с гимнастическими палками. Игра.	Выполняют ходьбу и бег с заданиями. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Выполняют акробатические упражнения на матах. Соблюдают технику безопасности во время игр.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
2 1	ноябрь	Строевые упражнения. Акробатика. Игры	Выполняют бег по кругу и ОРУ в движении; строевые	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, выполняют		

		с предметами.	упражнения на месте и в движении. Соблюдают технику безопасности во время игр с предметами.		действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
2 2	ноябрь	Комплекс утренней гимнастики. Кувырок вперед на оценку. Прыжки.	Выполняют ОРУ на месте; прыжки через скакалку. Техника кувырка вперед.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контро- процесс и результат действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, используют речь для регуляции своего действия		
2 3	ноябрь	Упражнения с гимнастической скакалкой. Висы. Кувырок назад на оценку.	Выполняют бег по кругу и ОРУ на месте. Техника кувырка назад. Висы на перекладине.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, осуществляют поиск необходимой информации, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия		
2 4	ноябрь	Упражнения на гимнастической стенке. Акробатическое соединение на оценку. Игра	Выполняют ходьбу и бег с заданиям. Техника выполнения акробатических упражнений. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формирование познавательного интереса.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия		
2 5	ноябрь	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Круговая тренировка. Игра	Выполняют бег по кругу и ОРУ на месте; строевые упражнения на месте и в движении; заданий по станциям.	Формирование познавательного интереса.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		

2 6	ноябрь	Задания на станциях: «Муравейник». Развитие физических качеств.	Выполняют комплекс ОРУ на месте. Соблюдают технику безопасности во время выполнения упражнений.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
2 7	декабрь	Опорный прыжок. Пресс на оценку. Игры-эстафеты. Перекладина.	Выполняют бег и ОРУ на месте; висы и упоры различными положениями; сгибание и разгибание туловища. Соблюдают технику безопасности во время эстафет.	Формирование познавательного интереса к новому.	Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
2 8	декабрь	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок на оценку. Игра	Выполняют бег по кругу, задания для развития внимания в шаге; упражнения для развития силы. Техника опорного прыжка. Соблюдение техники безопасности во время игры.	Формирование познавательного интереса.	Используют общие приемы решения поставленных задач, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия		
2 9	декабрь	Скоростно-силовые упражнения на оценку. Равновесие. Висы.	Комплекс ОРУ на месте. Соблюдают технику безопасности во время упражнений. Упражнения для развития равновесия на полу и гимнастической скамейке. Выполняют висы на перекладине	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		

			различными способами.				
3 0	дека брь	Прыжки на скакалке на оценку. Упражнения с набивными мячами.	Выполняют ходьбу и бег с заданиям; ОРУ на месте. Техника прыжков через скакалку. Выполняют упражнения с набивными мячами в парах.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
3 1	дека брь	Подтягивание на оценку. Игры-эстафеты.	Выполняют бег по кругу и ОРУ в движении. Техника выполнения подтягивания на высокой и низкой перекладине. Соблюдают технику безопасности во время эстафет.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
3 2	дека брь	Круговая тренировка. Игры.	Выполнения заданий по станциям. Игры и игровые задания с использованием различных сигналов.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
3 3	январь	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	Знакомятся с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне.	Формирование познавательного интереса.	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

			Повторяют технику попеременно двухшажного хода.				
3 4	январь	Дистанция 1000м. Спуски	Развитие выносливости. Различные спуски с гор.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
3 5	январь	Попеременно-двухшажный ход. Спуски со склона.	Повторяют технику попеременно двухшажного хода. Выполняют спуски, подъемы, торможения.	Формирование социальной роли ученика.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию.		
3 6	январь	Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием.	Выполняют одновременно бесшажный ход; спуски и повороты переступанием.	Формирование познавательного интереса к новому.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.		
3 7	январь	Спуски с гор. Дистанция 1000м.	Развитие выносливости. Выполняют спуски, подъемы, торможения.	Формирование познавательного интереса.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
3 8	январь	Одновременно бесшажный ход. Подъемы и спуски с горы.	Выполняют спуски без палок в положении полуприседа. Повороты переступанием. Повторяют технику одновременно бесшажного хода.	Формирование познавательного интереса.	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
3 9	январь	Прохождение дистанции.	Техника выполнения попеременно-	Формирование познавательного интереса к	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку		

		Попеременно-двухшажный ход на оценку.	двухшажного хода. Развитие выносливости.	новому.	учителя.		
4 0	январь	Встречная эстафета. 2 км - медленно	Равномерное распределение силы по дистанции.	Формирование познавательного интереса к новому.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
4 1	Февраль	Прохождение коротких отрезков на скорость. Игры на склоне.	Повторяют лыжные ходы при прохождении коротких дистанций. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формирование познавательного интереса к новому.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя		
4 2	Февраль	Одновременный бесшажный ход на оценку. Прохождение коротких отрезков на скорость.	Повторяют лыжные ходы при прохождении коротких дистанций. Техника выполнения одновременно бесшажного хода.	Формирование познавательного интереса к новому.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
4 3	Февраль	Дистанцию 2 км со средней скоростью. Спуски и подъемы с гор.	Развитие выносливости. Выполняют спуски и торможения.	Формирование познавательного интереса к новому.	Правильность выполнения действия, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
4 4	Февраль	Встречная эстафета. Спуски и подъемы.	Дистанции 2х50, 3х50 метров на скорость. Выполняют спуски и торможения.	Способность ученика к саморазвитию.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.		
4 5	Февраль	Повторить ходы на дистанции 2000 м.	Использование различных ходов на дистанции.	Способность учеников к саморазвитию.	Правильность выполнения действия, ориентируются в разнообразии способов решения задач.		
4 6	Февраль	Спуски на оценку. Торможение	Выполняют спуск, подъемы и	Способность учеников к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку		

		«плугом»	торможение. Техника выполнения спусков с гор.		учителя.		
4 7	Февраль	Равномерное прохождение дистанции. Спуски с гор.	Правильно распределять силы на дистанции.	Формирование познавательного интереса к новому.	Правильность выполнения действия, ориентируются в разнообразии способов решения задач.		
4 8	Февраль	Спуски с гор. Подъём «полуёлочкой» на оценку.	Выполняют спуск, подъемы и торможение. Техника выполнения подъема в горку.	Способность ученика к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
4 9	Февраль	Торможение «плугом» на оценку. Дистанция 1500м.	Торможение плугом техника выполнения. Развитие выносливости на длинных дистанциях.	Способность ученика к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
5 0	Февраль	Спуски и торможение. Дистанция 1 км.	Выполняют спуск, подъемы и торможение. Прохождение дистанции в быстром темпе.	Способность ученика к саморазвитию.	планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
5 1	Февраль	При прохождении дистанции 3000м повторить ходы.	Равномерное прохождение дистанции с использованием изученных ходов.	Способность ученика к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия.		
5 2	Февраль	Катание с гор. Игры.	Спуски и подъемы. Свободное катание с гор. Соблюдают технику безопасности.	Способность ученика к саморазвитию.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.		
5 3	апрель	Техника безопасности на	Правила поведения в спортивном зале и	Внутренняя позиция школьника на основе	Корректируют свои действия на основе техники безопасности на уроках волейбола,		

		уроке волейбола и пионербола. Перемещения. Стойка. Передача сверху. Эстафета.	правила игры в волейбол. Повторяют стойку волейболиста, перемещения; передачи мяча в парах. Соблюдают технику безопасности во время эстафет с мячом.	положительного отношения к школе. Способность учеников к саморазвитию.	планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий.		
5 4	апрель	Перемещения. Остановка. Передача мяча сверху и прием двумя руками снизу. Игра	Выполняют бег, ОРУ в движении; передачи мяча в парах, приём мяча снизу. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Способность ученика к саморазвитию.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия.		
5 5	апрель	Передача мяча над собой сверху, снизу. Игра.	Выполняют бег и ходьбу по кругу. Техника выполнения передачи мяча над собой сверху и снизу. Передачи в парах. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
5 6	апрель	Передача в парах через сетку на оценку. Подача. Игра.	Выполняют бег и ходьбу по кругу; прыжковые и беговые упражнения. Техника выполнения передачи мяча в парах через сетку. Боковая подача.	Способность ученика к самоконтролю. Взаимопомощь во время выполнения заданий.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
5 7	апрель	Верхняя и нижняя передача мяча. Подача. Игра	Выполняют бег, ОРУ в движении. Техника выполнения верхней и нижней передачи.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия,		

			Подача боковая и нижняя прямая.		адекватно воспринимают оценку учителя.		
5 8	апрель	Передачи в парах, тройках. Изучение подачи мяча. Игра	Выполняют бег и ходьбу по кругу; подачу мяча. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Взаимопомощь во время выполнения заданий. Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
5 9	апрель	Передача мяча двумя руками сверху на оценку. Подача. Игра.	Выполняют бег и ходьбу по кругу. Техника выполнения передачи мяча двумя руками сверху. Упражнения для развития быстроты.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
6 0	апрель	Приём мяча снизу на оценку. Пионербол.	Выполняют бег, ОРУ в движении. Техника выполнения приема мяча снизу. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
6 1	апрель	Ловля и передача мяча через сетку. Подача мяча в пионерболе на оценку.	Выполняют бег, ОРУ в движении. Техника выполнения подачи мяча. Работа в парах.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
6 2	апрель	Передача в тройках. Игра «мяч в воздухе».	Выполняют бег и ходьбу по кругу. Правила игры в три касания. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Способность ученика к саморазвитию.	Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
6 3	май	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	Правила безопасного поведения на уроках	Внутренняя позиция школьника на основе	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и		

		Метание набивного мяча. Челночный бег. Игра	легкой атлетики. Выполняют упражнения с набивными мячами. Челночный бег 3x10 м. Соблюдают технику безопасности во время игры.	положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию.	характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий.		
6 4	май	Прыжок в длину с места, метания мяча в парах, эстафеты. Игра	Выполняют бег и прыжковые упражнения; прыжки в длину с места, метание мяча в парах на дальность. Эстафета с этапом до 100 м.	Формирование познавательного интереса.	Оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
6 5	май	Круговая эстафета. Прыжки. Игра	Выполняют бег и легкоатлетические упражнения; эстафета с этапом до 100 м. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Способность ученика к самоконтролю.	Оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
6 6	май	Беговые упражнения. Метание мяча. Игра	Выполняют беговые упражнения; метание мяча в парах на дальность. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок.		
6 7	май	Метание. Челночный бег. Игра	Выполняют бег и прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10м. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Способность ученика к самоконтролю.	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.		

6 8	май	Подведение итогов учебного года. Игры по выбору учащихся.	Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; Соблюдают правила игры.	Формирование познавательного интереса.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
--------	-----	---	---	--	---	--	--

### Календарно-тематическое планирование 6 класс

**Предмет:**

**Класс:** 6 класс

**Количество часов в неделю:** 2

Учебный комплекс для учащихся: Физическая культура 5-9 класс. В.И. Лях.

Методическое пособие для учителя: С.В. Зуев. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха для 6 класса.

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Д/з	Примечание
			Предметные	Личностные	Метапредметные		
1	сентябрь	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Старт из различных положений. Игра.	Повторяют правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ОРУ в движении; бег с высокого старта до 30м. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формирование положительного отношения к учению.	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий.		
2	сентябрь	Бег 30 м с высокого старта. Прыжковые упражнения. Метание мяча.	Выполняют прыжковые упражнения; бег с высокого старта 30	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия,		

		Игра.	м; метание мяча в парах на дальность.		адекватно воспринимают оценку учителя.		
3	сентябрь	Бег 30 м. на результат. Метание. Многоскоки. Игра.	Выполняют ОРУ в движении; прыжки с разбега и метание мяча на дальность. Бег на результат.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок.		
4	сентябрь	Бег 60 м на время. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в парах.	Выполняют беговую разминку и бег с высокого старта на результат; прыжки в длину с разбега. Повторяют технику метания мяча на дальность.	Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально- нравственной отзывчивости.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя.		
5	сентябрь	Прыжки в длину с разбега. Метание на результат. Круговая эстафета.	Выполняют бег по кругу, беговую разминку, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Техника метания мяча на дальность. Соблюдение техники безопасности во время эстафеты.	Взаимопомощь во время выполнения заданий.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
6	сентябрь	Эстафета. Прыжки на результат. Игра.	Выполняют беговую разминку; прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега. Соблюдаю технику безопасности во	Формировать познавательные мотивы.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию		

			время игры.		партнера в общении и взаимодействия.		
7	сентябрь	Бег – на 2 000 м. Игры-эстафеты	ОРУ в движении и на месте. Выполняют бег на выносливость. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формировать познавательные мотивы.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.		
8	сентябрь	Прыжковые и беговые упражнения. Метание в цель. Игра.	Выполняют легкоатлетические упражнения; метания мяча на точность и дальность. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формировать познавательные мотивы.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия.		
9	октябрь	Техника безопасности в баскетболе. Стойка, перемещения. Ловля и передача мяча.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Техника перемещений, ловли и передачи мяча.	Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
10	октябрь	Перемещения, остановка прыжком. Ловля и передача в движении. Бросок в движении после 2 шагов	Выполняют ходьбу и бег по кругу Повторяют технику перемещений; остановки в баскетболе. Выполняют ловлю и передачи в парах на месте и в движении;	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		

			атаку кольца в движении.				
1 1	октябрь	Передача мяча на месте и в движении Ведение мяча. Игра.	Выполняют ходьбу и бег по кругу. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формирование познавательных мотивы.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
1 2	октябрь	Ведение мяча в движении. Броски одной и двумя с места и в движении	Выполняют общеразвивающие упражнения; ловлю мяча в парах и выполняют броски разными способами.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
1 3	октябрь	Ведение мяча в движении. Штрафной бросок.	Выполняют общеразвивающие упражнения; ведения мяча на месте и в движении. Повторяют технику бросков в кольцо.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
1 4	октябрь	Передача мяча – учёт. Броски с места и в движении	Выполняют ходьбу и бег по кругу; передачи мяча в парах различными способами; броски в кольцо в движении и с места. Техника передачи мяча.	Формирование положительного отношения к учебе.	Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.		
1 5	октябрь	Ведение мяча на оценку. Броски с места. Игра.	Выполняют бег, ОРУ с большим мячом; Техника ведения	Формирование познавательного интереса к новому.	Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.		

			<p>мяча в движении. Повторяют технику бросков мяча с места. Соблюдают технику безопасности во время игры.</p>				
1 6	октя брь	<p>Выбивание и вырывание мяча. Броски мяча на оценку.</p>	<p>Выполняют бег, повторяют ОРУ с большим мячом; выбивание и вырывание мяча. Техника броска.</p>	<p>Формирование познавательного интереса к новому.</p>	<p>Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>		
1 7	октя брь	<p>Бросок в движении на оценку. Эстафета.</p>	<p>Выполняют бег и разминку по кругу. Техника броска в движении. Соблюдают технику безопасности во время эстафет с мячом.</p>	<p>Формирование познавательного интереса к новому.</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.</p>		
1 8	октя брь	<p>Игры и игровые задания.</p>	<p>Знать правила игры, соблюдать технику безопасности.</p>	<p>Формирование познавательного интереса к новому.</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.</p>		
1 9		<p>Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Акробатика.</p>	<p>Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями; строевые упражнения на месте и в движении; акробатические</p>	<p>Формирование познавательного интереса к новому.</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, вносят необходимые коррективы в действие ,договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>		

			задания на мате.				
2 0	ноябрь	Упражнения на скамейках. Акробатика. Игра.	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; акробатические упражнения на мате. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
2 1	ноябрь	Строевые упражнения. Акробатика. Игры с предметами.	Выполняют бег и ОРУ на месте; повторяют строевые упражнения, акробатические упражнения на матах. Соблюдают технику безопасности во время игры с предметами.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
2 2	ноябрь	Два кувырка вперед слитно на оценку. Упражнения в равновесии.	Выполняют ходьбу и бег с заданиями. Упражнения для развития равновесия на полу и гимнастической скамейке. Техника кувырка вперед.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, используют речь для регуляции своего действия		
2 3	ноябрь	Висы. Акробатика. Упражнения в равновесии.	Выполняют бег и ОРУ на месте. Упражнения для развития равновесия на полу и гимнастической	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, осуществляют поиск необходимой информации, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное		

			скамейке.		мнение, используют речь для регуляции своего действия		
2 4	ноябрь	Висы, упоры. Пресс на оценку. Эстафеты	Выполняют бег и ОРУ на месте; висы и упоры различными положениями; сгибание и разгибание туловища. Соблюдают технику безопасности во время эстафет.	Формирование познавательного интереса.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия		
2 5	ноябрь	Упражнения на гимнастической стенке. Акробатическое соединение на оценку. Игра.	Выполняют ходьбу и бег с заданиям; Техника выполнения акробатических упражнений. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формирование познавательного интереса.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
2 6	ноябрь	Подъем переворотом. Опорный прыжок. Игра	Выполняют ходьбу и бег с заданиям; прыжковые упражнения; опорный прыжок. Учатся выполнять подъем переворотом. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
2 7	декабрь	Круговая тренировка. Опорный прыжок. Игры-эстафеты.	Развивают физические качества во время выполнения заданий по станциям. Выполняют опорный	Формирование познавательного интереса к новому.	Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		

			прыжок. Соблюдают технику безопасности.				
2 8	дека брь	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок на оценку. Игра	Выполняют ходьбу и бег с заданиям; ОРУ на месте; упражнения с набивными мячами в парах. Техника опорного прыжка. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формирование познавательного интереса.	Используют общие приемы решения поставленных задач, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия		
2 9	дека брь	Прыжки на скакалке – на оценку. Перекладина. Упражнения с набивными мячами.	Выполняют ходьбу и бег с заданиям; ОРУ на месте. Техника прыжков через скакалку. Выполняют висы на перекладине, подъем переворотом; упражнения с набивными мячами в парах.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
3 0	дека брь	Круговая тренировка. Подъем переворотом на оценку. Игры.	Выполняют бег и разминку по кругу. Техника подъема переворотом. Соблюдают технику безопасности во время круговой тренировке.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
3 1	дека брь	Скоростно-силовые упражнения на	Комплекс ОРУ на месте. Соблюдают	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления,		

		оценку. Равновесие. Игры.	технику безопасности во время упражнений. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке.		оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
3 2	декабрь	Подтягивание на результат. Задания на станциях: «Муравейник». Развитие физических качеств.	Повторяют комплекс ОРУ на месте. Техника выполнения подтягивания на высокой и низкой перекладине. Выполнения заданий по станциям.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
3 3	январь	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	Знакомятся с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне. Повторяют технику попеременно двухшажного хода.	Формирование познавательного интереса.	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
3 4	январь	Дистанция 2 км. Спуски.	Развитие выносливости. Выполняют спуски в высокой и низкой стойке с торможением плугом в конце.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
3 5	январь	Повторить попеременно	Техника выполнения лыжных ходов.	Формирование социальной роли ученика.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в		

		двухшажный ход. Прохождение коротких отрезков. Спуски.	Выполняют спуски в высокой и низкой стойке с торможением плугом в конце.		соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию.		
3 6	январь	Одновременный бесшажный ход. Торможение и поворот упором.	Повторяют технику одновременно бесшажного хода. Выполняют спуски и торможение.	Формирование познавательного интереса к новому.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.		
3 7	январь	Дистанция 2-3 км.	Развитие выносливости.	Формирование познавательного интереса.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
3 8	январь	Встречная эстафета. Спуски и подъем елочкой.	Выполняют прохождение коротких отрезков на скорость. Повторяют технику спусков и подъемов.	Формирование познавательного интереса.	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
3 9	январь	Эстафета с передачей палок. Одновременный бесшажный ход.	Техника выполнения хода. Соблюдение техники безопасности во время эстафет.	Формирование познавательного интереса к новому.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
4 0	январь	Попеременно-двухшажный ход на оценку. Эстафета. 3 км – в спокойном темпе.	Равномерное распределение силы по дистанции. Техника выполнения лыжного хода.	Формирование познавательного интереса к новому.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
4 1	Февраль	Повороты и торможения упором. Дистанция 2-3 км.	Повторяют технику торможения. Развитие выносливости.	Формирование познавательного интереса к новому.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя		
4 2	Февраль	Одновременный бесшажный ход на	Равномерное распределение силы	Формирование познавательного интереса к	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в		

		оценку. Пройти дистанцию 3-4 км со средней скоростью.	по дистанции. Техника выполнения лыжного хода.	новому.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
4 3	Февраль	Спуски с гор, подъёмы	Повторяют технику спусков, подъемов и торможения.	Формирование познавательного интереса к новому.	Правильность выполнения действия, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
4 4	Февраль	Темповая тренировка. Спуски с гор.	Развитие выносливости. Повторяют технику спусков, подъемов и торможения.	Способность ученика к саморазвитию.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.		
4 5	Февраль	Повторить ходы на дистанции 3-4 км.	Развитие выносливости.	Способность учеников к саморазвитию.	Правильность выполнения действия, ориентируются в разнообразии способов решения задач.		
4 6	Февраль	Спуски на оценку. Торможение «упором».	Техника выполнения спусков в высокой и низкой стойке. Повторяют технику торможения «упором».	Способность учеников к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
4 7	Февраль	Прохождение коротких отрезков на скорость. Спуски и торможения.	Дистанции 2х50, 3х50 метров на скорость. Выполняют спуски и торможения.	Формирование познавательного интереса к новому.	Правильность выполнения действия, ориентируются в разнообразии способов решения задач.		
4 8	Февраль	Спуски с гор. Подъёмы на оценку.	Выполняют спуски с гор. Техника подъема на склон.	Способность ученика к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
4 9	Февраль	Дистанция 4 км. Торможение на оценку.	Техника торможения плугом и упором. Развитие выносливости.	Способность ученика к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		

5 0	Февраль	Контрольная тренировка. Спуски, подъемы, торможения.	Равномерное прохождение дистанции с использованием изученных ходов. Выполняют спуск, подъемы и торможение.	Способность ученика к саморазвитию.	планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
5 1	Февраль	Дистанция 2 км на время. Игры.	Прохождение дистанции в быстром темпе.	Способность ученика к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия.		
5 2	Февраль	Игры и катание с гор.	Спуски и подъемы. Свободное катание с гор. Соблюдают технику безопасности.	Способность ученика к саморазвитию.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.		
5 3	апрель	Техника безопасности на уроке волейбола. Перемещения. Стойка. Передача сверху. Эстафета.	Правила поведения в спортивном зале и правила игры в волейбол. Повторяют стойку волейболиста, перемещения; передачи мяча в парах. Соблюдают технику безопасности во время эстафет с мячом.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность учеников к саморазвитию.	Корректируют свои действия на основе техники безопасности на уроках волейбола, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий.		
5 4	апрель	Перемещения. Остановка. Верхняя передача и передача снизу. Нижняя прямая подача. Игра	Выполняют бег и ходьбу по кругу; прыжковые и беговые упражнения; передачи мяча в парах различными способами; подача	Способность ученика к саморазвитию.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия.		

			мяча снизу в парах и через сетку. Соблюдают технику безопасности во время игры.				
5 5	апрель	Передача над собой двумя руками сверху и снизу. Игра.	Выполняют бег, ОРУ в движении; передачи мяча над собой в парах. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
5 6	апрель	Верхняя и нижняя передача мяча. Подача. Игра	Выполняют бег и ходьбу по кругу; беговые упражнения; повторяют технику передачи мяча над собой в парах; подача мяча через сетку.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
5 7	апрель	Верхняя и нижняя передача над собой на оценку. Боковая подача. Игра.	Выполняют бег и ходьбу по кругу; прыжковые упражнения. Техника выполнения передач над собой. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
5 8	апрель	Передача в парах через сетку двумя руками снизу. Игра.	Выполняют бег и ходьбу по кругу; передачи мяча в парах. Соблюдают технику безопасности во	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		

			время игры.				
5 9	апрель	Приём мяча снизу. Верхние передачи в парах через сетку на оценку.	Выполняют бег, ОРУ в движении; передачи мяча в парах. Техника выполнения передач.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
6 0	апрель	Прием мяча снизу на оценку. Подачи. Игра «мяч в воздухе».	Техника выполнения приема мяча снизу. Выполняют подачу мяча в парах через сетку. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
6 1	апрель	Прием подачи. Игра.	Выполняют бег, ОРУ в движении; передачи мяча в парах; подачу мяча в парах и приём подачи.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
6 2	апрель	Подача на оценку. Передачи через сетку в колоннах. Игра.	Техника выполнения подачи. Выполняют верхние передачи мяча через сетку. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Способность ученика к саморазвитию.	Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
6 3	май	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Метание набивного мяча. Челночный бег. Игра	Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют упражнения с набивными мячами. Челночный бег 3x10	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию.	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют		

			м. Соблюдают технику безопасности во время игры.		собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий.		
6 4	май	Прыжок в длину с места, метания мяча в парах, эстафеты. Игра	Выполняют бег и прыжковые упражнения; прыжки в длину с места, метание мяча в парах на дальность. Эстафета с этапом до 100 м.	Формирование познавательного интереса.	Оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
6 5	май	Круговая эстафета. Прыжки. Игра	Выполняют бег и прыжковые упражнения. Техника выполнения передачи эстафетной палочки. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Способность ученика к самоконтролю.	Оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
6 6	май	Беговые упражнения. Метание мяча. Игра	Выполняют беговые упражнения; метание мяча в парах на дальность. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок.		
6 7	май	Метание. Прыжковые упражнения. Игра	Выполняют бег и прыжковые упражнения. Повторяют технику метания мяча на дальность. Соблюдают технику	Способность ученика к самоконтролю.	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.		

			безопасности во время игры.				
6 8	май	Подведение итогов учебного года. Игры по выбору учащихся.	Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; Соблюдают правила игры.	Формирование познавательного интереса.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

### Календарно-тематическое планирование 7 класс

**Предмет:**

**Класс:** 7 класс

**Количество часов в неделю:** 2

Учебный комплекс для учащихся: Физическая культура 5-9 класс. В.И. Лях.

Методическое пособие для учителя: С.В. Зув. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха для 7 класса

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Д/з	Примечание
			Предметные	Личностные	Метапредметные		
1	сентябрь	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега по прямой линии из различных стартов. Игра.	Знакомятся с правилами безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ОРУ в движении; бег с высокого старта. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формирование положительного отношения к учению.	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий.		
2	сентябрь	Бег 30, 60 м с высокого старта. Прыжковые упражнения.	Выполняют бег по кругу, прыжковые упражнения; бег с высокого старта 30 -	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия,		

		Метание мяча. Игра.	60 м; метание мяча в парах на дальность. Соблюдают технику безопасности во время игры.		адекватно воспринимают оценку учителя.		
3	сентябрь	Бег 30 м. на результат. Метание. Многоскоки. Игра.	Выполняют бег по кругу, беговую разминку; повторяют технику многоскоков, прыжки с разбега и метание мяча на дальность в парах. Бег на результат.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок.		
4	сентябрь	Бег 60 м на время. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в парах.	Выполняют беговую разминку и бег с высокого старта на результат; прыжки в длину с разбега. Повторяют технику метания мяча на дальность.	Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально- нравственной отзывчивости.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя.		
5	сентябрь	Прыжки в длину с разбега. Метание на результат. Круговая эстафета.	Выполняют бег по кругу, беговую разминку, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Техника метания мяча на дальность. Соблюдение техники безопасности во время эстафеты.	Взаимопомощь во время выполнения заданий.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
6	сентябрь	Эстафета. Прыжки на результат. Игра.	Выполняют беговую разминку; прыжковые	Формировать познавательные мотивы.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни,		

			упражнения. Техника прыжка в длину с разбега. Соблюдаю технику безопасности во время игры.		вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействия.		
7	сентябрь	Бег – на 2 000 м. Игры-эстафеты	Выполняют ОРУ в движении, бег на выносливость.	Формировать познавательные мотивы.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.		
8	сентябрь	Встречная эстафета. Метание в цель. Игра.	Выполняют легкоатлетические упражнения, метание на точность и дальность в прах. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формировать познавательные мотивы.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия.		
9	октябрь	Техника безопасности в баскетболе. Стойка, перемещения. Ловля и передача мяча.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Техника перемещений, ловли и передачи мяча.	Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
10	октябрь	Перемещения, остановка прыжком. Ловля и передача в	Выполняют ходьбу и бег по кругу. Повторяют технику перемещений;	Осознание своих возможностей в учении. Формировать	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия,		

		движении. Бросок в движении после 2 шагов	остановки в баскетболе. Выполняют ловлю и передачи в парах на месте и в движении; атаку кольца в движении.	познавательные мотивы.	адекватно воспринимают оценку учителя.		
1 1	октябрь	Передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Игра.	Выполняют ходьбу и бег по кругу. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формирование познавательных мотивы.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
1 2	октябрь	Ведение мяча в движении. Броски одной и двумя с места и в движении	Выполняют общеразвивающие упражнения; ловлю мяча в парах и выполняют броски разными способами.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
1 3	октябрь	Ведение мяча в движении. Штрафной бросок.	Выполняют общеразвивающие упражнения; ведения мяча на месте и в движении. Повторяют технику бросков в кольцо.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
1 4	октябрь	Передача мяча на оценку. Броски с места и в движении.	Выполняют ходьбу и бег по кругу; передачи мяча в парах различными способами; броски в кольцо в движении и с места.	Формирование положительного отношения к учебе.	Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.		

			Техника передачи мяча.				
1 5	октябрь	Ведение мяча на оценку. Броски с места. Игра.	Выполняют бег, ОРУ с большим мячом; Техника ведения мяча в движении. Повторяют технику бросков мяча с места. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формирование познавательного интереса к новому.	Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.		
1 6	октябрь	Выбивание и вырывание мяча. Броски мяча на оценку.	Выполняют бег, повторяют ОРУ с большим мячом; выбивание и вырывание мяча. Техника броска.	Формирование познавательного интереса к новому.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
1 7	октябрь	Бросок в движении на оценку. Эстафета.	Выполняют бег и разминку по кругу. Техника броска в движении. Соблюдают технику безопасности во время эстафет с мячом.	Формирование познавательного интереса к новому.	Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
1 8	октябрь	Игры и игровые задания.	Знать правила игры, соблюдать технику безопасности.	Формирование познавательного интереса к новому.	Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
1 9		Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения.	Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и	Формирование познавательного интереса к новому.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, вносят необходимые коррективы в действие, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		

		Акробатика.	бег с заданиями; строевые упражнения на месте и в движении; акробатические задания на мате.				
2 0	нояб рь	Упражнения на скамейках. Акробатика. Игра.	Выполняют ходьбу и бег с заданиям; акробатические упражнения на мате. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
2 1	нояб рь	Акробатика. Висы и упоры. Игры с предметами.	Выполняют бег и ОРУ на месте; повторяют строевые упражнения, акробатические упражнения на матах. Соблюдают технику безопасности во время игры с предметами.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, выполняют действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
2 2	нояб рь	Комбинация по акробатике. Упражнения в равновесии и на брусках.	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; акробатические упражнения на матах. Выполняют висы, раскачивание, упоры на брусках.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контро- процесс и результат действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, используют речь для регуляции своего действия		
2 3	нояб рь	Висы. Акробатика. Упражнения в равновесии.	Выполняют бег и ОРУ на месте; упражнения для развития равновесия	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, осуществляют поиск необходимой информации, планируют свои действия в		

			на полу и гимнастической скамейке; висы различными положениями на перекладине.		соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия		
2 4	ноябрь	Висы, упоры. Пресс на оценку. Эстафеты	Выполняют бег и ОРУ на месте; висы и упоры различными положениями; сгибание и разгибание туловища. Соблюдают технику безопасности во время эстафет.	Формирование познавательного интереса.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия		
2 5	ноябрь	Упражнения в упоре на брусьях, в равновесии. Акробатическое соединение на оценку. Игра.	Выполняют ходьбу и бег с заданиям; висы, упоры и раскачивание на брусьях. Техника выполнения акробатических упражнений. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формирование познавательного интереса.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
2 6	ноябрь	Подъем переворотом. Упражнение в равновесии. Отжимание на оценку. Опорный прыжок. Игра	Выполняют ходьбу и бег с заданиям; прыжковые упражнения; опорный прыжок; подъем переворотом. Повторяют упражнения на гимнастической	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		

			<p>скамейке. Техника отжимания от пола. Соблюдают технику безопасности во время игры.</p>				
2 7	декабрь	<p>Круговая тренировка. Упражнения в равновесии на оценку. Игры-эстафеты.</p>	<p>Развивают физические качества во время выполнения заданий по станциям. Повторяют упражнения на гимнастической скамейке, техника выполнения комбинации на гимнастической скамейке. Соблюдают технику безопасности при эстафетах.</p>	<p>Формирование познавательного интереса к новому.</p>	<p>Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>		
2 8	декабрь	<p>Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок на оценку. Игра</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ на месте; упражнения с набивными мячами в парах. Техника опорного прыжка. Соблюдают технику безопасности во время игры.</p>	<p>Формирование познавательного интереса.</p>	<p>Используют общие приемы решения поставленных задач, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия</p>		
2 9	декабрь	<p>Прыжки на скакалке – на оценку. Висы и упоры. Игра.</p>	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ на месте. Техника прыжков</p>	<p>Формирование познавательного интереса.</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение,</p>		

			<p>через скакалку. Выполняют висы на перекладине, подъем переворотом; Соблюдают технику безопасности во время игры.</p>		<p>ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>		
3 0	дека брь	<p>Круговая тренировка. Подъем переворотом на оценку. Игра.</p>	<p>Выполняют бег и разминку по кругу. Техника подъема переворотом. Соблюдают технику безопасности во время круговой тренировки.</p>	<p>Формирование познавательного интереса.</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>		
3 1	дека брь	<p>Скоростно-силовые упражнения на оценку. Равновесие. Игры.</p>	<p>Комплекс ОРУ на месте. Соблюдают технику безопасности во время выполнения упражнений. Выполняют упражнения на гимнастической скамейке.</p>	<p>Формирование познавательного интереса.</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>		
3 2	дека брь	<p>Подтягивание на результат. Задания на станциях: «Муравейник». Развитие физических качеств.</p>	<p>Повторяют комплекс ОРУ на месте. Техника выполнения подтягивания на высокой и низкой перекладине. Выполнения заданий по станциям.</p>	<p>Формирование познавательного интереса.</p>	<p>Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>		
3 3	январь	<p>Техника безопасности на уроках лыжной</p>	<p>Знакомятся с правилами безопасного</p>	<p>Формирование познавательного интереса.</p>	<p>Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач;</p>		

		подготовки. Попеременный двухшажный ход.	поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне. Повторяют технику попеременно двухшажного хода.		планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
3 4	январь	Дистанция 2 км. Спуски, подъемы.	Развитие выносливости. Выполняют спуски в высокой и низкой стойке с торможением плугом в конце.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
3 5	январь	Повторить попеременно двухшажный ход. Спуски и подъемы.	Техника выполнения лыжных ходов. Выполняют спуски в высокой и низкой стойке с торможением плугом в конце.	Формирование социальной роли ученика.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию.		
3 6	январь	Прохождение дистанции 2 км.	Развитие выносливости.	Формирование познавательного интереса к новому.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.		
3 7	январь	Изучение одновременно одношажного хода.	Изучают технику одновременно одношажного хода.	Формирование познавательного интереса.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
3 8	январь	Прохождение дистанции. Спуск и подъем «елочкой». Торможение и повороты.	Прохождение дистанции до 2 км. Повторяют технику спусков, подъемов; поворотов при спуске	Формирование познавательного интереса.	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее		

			со склона.		реализации.		
3 9	январь	Попеременно-двухшажный ход на оценку. Одновременные ходы.	Техника выполнения хода. Повторяют технику одновременно одношажного хода.	Формирование познавательного интереса к новому.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
4 0	январь	Эстафета с этапами до 50 м.	Выполняют прохождение коротких отрезков на скорость.	Формирование познавательного интереса к новому.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
4 1	Февраль	Одновременный бесшажный ход на оценку. Повороты и торможения упором.	Техника одновременно бесшажного хода. Повторяют технику торможения и поворотов.	Формирование познавательного интереса к новому.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя		
4 2	Февраль	Пройти дистанцию 3-4 км со средней скоростью.	Равномерное распределение силы по дистанции.	Формирование познавательного интереса к новому.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
4 3	Февраль	Одновременно одношажный ход.	Повторяют технику одновременно одношажного хода.	Формирование познавательного интереса к новому.	Правильность выполнения действия, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
4 4	Февраль	Спуски с гор, подъёмы. Темповая тренировка.	Развитие выносливости. Повторяют технику спусков, подъемов и торможения.	Способность ученика к саморазвитию.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.		
4 5	Февраль	Одновременно одношажный ход на оценку.	Техника одновременно одношажного хода.	Способность учеников к саморазвитию.	Правильность выполнения действия, ориентируются в разнообразии способов решения задач.		
4 6	Февраль	Прохождение дистанции. Торможение	Прохождение дистанции до 2 км. Повторяют технику	Способность учеников к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		

		«упором »и «плугом».	торможения «упором» и «плугом».				
4 7	Февр аль	Спуски на оценку. Прохождение коротких отрезков на скорость.	Дистанции 2х50, 3х50 метров на скорость. Выполняют спуски и торможения. Техника спусков со склона.	Формирование познавательного интереса к новому.	Правильность выполнения действия, ориентируются в разнообразии способов решения задач.		
4 8	Февр аль	Подъёмы на оценку.	Выполняют спуски с гор. Техника подъема на склон.	Способность ученика к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
4 9	Февр аль	Дистанция 4 км. Торможение на оценку.	Техника торможение плугом и упором. Развитие выносливости.	Способность ученика к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
5 0	Февр аль	Контрольная тренировка. Спуски, подъемы, торможения.	Равномерное прохождение дистанции с использованием изученных ходов. Выполняют спуск, подъемы и торможение.	Способность ученика к саморазвитию.	планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
5 1	Февр аль	Дистанция 2 км на время. Игры.	Прохождение дистанции в быстром темпе.	Способность ученика к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия.		
5 2	Февр аль	Игры и катание с гор.	Спуски и подъемы. Свободное катание с гор. Соблюдают технику безопасности.	Способность ученика к саморазвитию.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.		
5 3	апре ль	Техника безопасности на	Правила поведения в спортивном зале и	Внутренняя позиция школьника на основе	Корректируют свои действия на основе техники безопасности на уроках волейбола,		

		уроке волейбола. Перемещения. Стойка. Передача сверху. Эстафета	правила игры в волейбол. Повторяют стойку волейболиста, перемещения; передачи мяча в парах. Соблюдают технику безопасности во время эстафет с мячом.	положительного отношения к школе. Способность учеников к саморазвитию.	планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий.		
5 4	апрель	Перемещения. Остановка. Верхняя передача и передача снизу. Нижняя прямая подача. Игра	Выполняют бег и ходьбу по кругу; прыжковые и беговые упражнения; передачи мяча в парах различными способами; подача мяча снизу в парах и через сетку; подачу через сетку. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Способность ученика к саморазвитию.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия.		
5 5	апрель	Передача над собой двумя руками сверху и снизу. Игра.	Выполняют бег, ОРУ в движении; передачи мяча над собой в парах. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
5 6	апрель	Верхняя и нижняя передача мяча. Подача. Игра	Выполняют бег и ходьбу по кругу; беговые упражнения; повторяют технику передачи мяча над собой в парах; подача мяча через сетку.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		

5 7	апрель	Верхняя и нижняя передача над собой на оценку. Боковая подача. Игра.	Выполняют бег и ходьбу по кругу; прыжковые упражнения. Техника выполнения передач над собой. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
5 8	апрель	Передача в парах через сетку двумя руками снизу. Игра.	Выполняют бег и ходьбу по кругу; передачи мяча в парах. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
5 9	апрель	Приём мяча снизу. Верхние передачи в парах через сетку на оценку.	Выполняют бег, ОРУ в движении; передачи мяча в парах. Техника выполнения передач через сетку.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
6 0	апрель	Прием мяча снизу на оценку. Подачи. Игра «мяч в воздухе».	Техника выполнения приема мяча снизу. Выполняют подачу мяча в парах через сетку. Техника приема мяча снизу. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
6 1	апрель	Прием подачи. Игра.	Выполняют бег, ОРУ в движении; передачи мяча в парах; подачу мяча в парах и приём подачи.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		

6 2	апрель	Подача на оценку. Передачи через сетку в колоннах. Игра.	Техника выполнения подач. Выполняют верхние передачи мяча через сетку. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Способность ученика к саморазвитию.	Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
6 3	май	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Метание набивного мяча. Челночный бег. Игра	Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют упражнения с набивными мячами. Челночный бег 3x10 м. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию.	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий.		
6 4	май	Прыжок в длину с места на результат. Метания мяча в парах, эстафеты. Игра	Выполняют бег и прыжковые упражнения; прыжки в длину с места, метание мяча в парах на дальность. Эстафета с этапом до 100 м.	Формирование познавательного интереса.	Оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
6 5	май	Круговая эстафета. Челночный бег на результат. Прыжки. Игра	Выполняют бег и прыжковые упражнения. Повторяют техника выполнения передачи эстафетной палочки. Челночный бег 3x10м на время. Соблюдают технику безопасности во	Способность ученика к самоконтролю.	Оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		

			время игры.				
6 6	май	Бросок набивного мяча на результат. Бег на развитие выносливости. Игра	Выполняют беговые упражнения. Техника броска набивного мяча. Бег до 2 км. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок.		
6 7	май	Метание. Прыжковые упражнения. Игра	Выполняют бег и прыжковые упражнения. Повторяют технику метания мяча на дальность. Соблюдают технику безопасности во время игры.	Способность ученика к самоконтролю.	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.		
6 8	май	Подведение итогов учебного года. Игры по выбору учащихся.	Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; Соблюдают правила игры.	Формирование познавательного интереса.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

## Календарно-тематическое планирование 8 класс

**Предмет:**

**Класс:** 8 класс

**Количество часов в неделю:** 2

Учебный комплекс для учащихся: Физическая культура 5-9 класс. В.И. Лях.

Методическое пособие для учителя: С.В. Зувев. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха для 8 класса.

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Д/з	Примечание
			Предметные	Личностные	Метапредметные		
1	сентябрь	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Старт из различных положений. Игра.	Знакомятся с правилами безопасного поведения на уроках легкой атлетики.	Формирование положительного отношения к учению.	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий.		
2	сентябрь	Бег с низкого старта. Прыжковые упражнения. Метание мяча. Игра.	Выполнять бег с высокого и низкого старта 30-60 метров.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
3	сентябрь	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в парах.	Бег 30 м на результат. Выполняют прыжки с разбега и метание мяча на дальность.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок.		
4	сентябрь	Бег 60 м на оценку. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Игра.	Выполняют беговую разминку, выполняют бег с высокого старта, бег 60 м на результат.	Развитие эмпатии и сопереживания эмоционально-нравственной отзывчивости.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя.		
5	сентябрь	Прыжки в длину с разбега. Метание на результат. Круговая	Выполняют легкоатлетические упражнения. Уметь	Взаимопомощь во время выполнения заданий.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, планируют свои действия в		

		эстафета.	правильно выполнять метание с разбега.		соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
6	сентябрь	Длительный бег. Игровые задания. Прыжки в длину с разбега на результат.	Выполняют беговую разминку. Распределять силы по дистанции. Уметь правильно выполнять разбег, отталкивание и приземление.	Формировать познавательные мотивы.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействия.		
7	сентябрь	Бег на 2000. Игры-эстафеты	Выполняют бег на выносливость.	Формировать познавательные мотивы.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.		
8	сентябрь	Встречная эстафета. Метание в цель. Игра.	Выполняют легкоатлетические упражнения. Техника выполнения передачи эстафетной палочки.	Формировать познавательные мотивы.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия.		
9	октябрь	Техника безопасности по баскетболу. Стойки и перемещения. Ловля и передача мяча.	Правила игры в баскетбол. Техника перемещений, ловли и передачи мяча.	Формировать познавательные мотивы, чувство необходимости учения.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
10	октябрь	Перемещения, остановка прыжком.	Техника ведения и броска в кольцо в	Осознание своих возможностей в	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения		

		Ловля и передача в движении. Бросок в движении после 2 шагов.	движение.	учении. Формировать познавательные мотивы.	поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
1 1	октябрь	Ведение мяча в движении. Броски одной и двумя с места и в движении. Штрафной бросок.	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Уметь правильно выполнять штрафные броски.	Формирование познавательных мотивы.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
1 2	октябрь	Выбивание и вырывание мяча. Броски мяча. Ведение мяча – на оценку.	Выполняют общеразвивающие упражнения; ловлю мяча в парах и выполняют броски разными способами.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
1 3	октябрь	Передача в движении – на оценку. Перехват мяча. Игра.	Техника передачи мяча в движении на результат.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
1 4	октябрь	Учебная игра по упрощенным правилам. Бросок в движении – на оценку.	Техника броска по кольцу в движении. Игра 5x5.	Формирование положительного отношения к учебе.	Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.		
1 5	октябрь	Тактика игры: взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра. Штрафной бросок – на оценку.	Техника выполнения штрафного броска. Тактические действия в игре.	Формирование познавательного интереса к новому.	Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.		
1 6	октябрь	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение,	Выполнять передачи на месте и в движении. Броски с места, в прыжке и после	Формирование познавательного интереса к новому.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

		броски.	ведения.				
1 7	октябрь	Игры и игровые задания с использованием элементов баскетбола. Игра.	Знать правила игры и применять в игре.	Формирование познавательного интереса к новому.	Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
1 8	октябрь	Учебная игра в баскетбол.	Знать правила игры.	Формирование познавательного интереса к новому.	Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
1 9		Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Акробатика. Игра.	Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате.	Формирование познавательного интереса к новому.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, вносят необходимые коррективы в действие, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
2 0	ноябрь	Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения в висах и упорах.	Выполняют ходьбу и бег с заданиями. Висы и упоры на гимнастической стенке.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
2 1	ноябрь	Комплекс утренней гимнастики. Акробатика. Упражнения в равновесии и вися. Игра.	Выполнять упражнения с предметами и без предметов.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
2 2	ноябрь	Упражнения с гимнастической	Выполняют ходьбу и бег с заданиями.	Формирование познавательного	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контро- процесс и результат		

		скакалкой. Висы и упоры. Акробатика.		интереса.	действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, используют речь для регуляции своего действия		
2 3	ноябрь	Упражнения на гимнастической стенке. Акробатическое соединение. Игра. Пресс на оценку.	Выполнять кувырки, стойки, равновесие. Уметь правильно выполнять пресс на результат.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, осуществляют поиск необходимой информации, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия		
2 4	ноябрь	Опорный прыжок. Игры-эстафеты. Перекладина. Подтягивание на оценку.	Упражнения на гимнастической скамейке. Техника выполнения подтягивания на высокой и низкой перекладине на результат.	Формирование познавательного интереса.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия		
2 5	ноябрь	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок. Отжимание на оценку. Игра.	Упражнения в парах с мячами. Техника опорного прыжка. Уметь правильно выполнять технику отжимания.	Формирование познавательного интереса.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
2 6	ноябрь	Скоростно-силовые упражнения на оценку. Опорный прыжок. Равновесие. Висы.	Уметь правильно выполнять скоростно-силовые упражнения. Упражнения с набивным мячом. Техника опорного прыжка.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
2 7	декабрь	Прыжки на скакалке на оценку. Упражнения с	Прыжки на двух ногах через скакалку на результат.	Формирование познавательного интереса к новому.	Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о		

		набивными мячами.	Упражнения в парах.		распределении функций и ролей в совместной деятельности		
2 8	дека брь	Акробатическое соединение на оценку. Упражнения с предметами. Игры.	Упражнения с гантелями, лентой, мячом, обручем, гимнастической палкой. Уметь выполнять изученные элементы.	Формирование познавательного интереса.	Используют общие приемы решения поставленных задач, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия		
2 9	дека брь	Упражнения с большой скакалкой. Упражнения на перекладине. Упражнение на брусьях на оценку.	Упражнения с предметами по выбору учащихся. Упражнения в упоре на брусьях на результат. Уметь выполнять самостраховку.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
3 0	дека брь	Упражнения в равновесии и в висячем положении на оценку. Игры.	Уметь выполнять комбинацию на брусьях и гимнастической скамейке. Уметь выполнять самостраховку.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
3 1	дека брь	Опорный прыжок на оценку. Игры.	Выполнять опорный прыжок ноги врозь. Уметь выполнять разбег, отталкивание и приземление.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
3 2	дека брь	Круговая тренировка. Игры.	Выполнения заданий по станциям. Знать правила игры.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		

					взаимодействии.		
3 3	январь	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	Знакомятся с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне.	Формирование познавательного интереса.	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
3 4	январь	Дистанция 2 км. Спуски, подъемы.	Развитие выносливости. Уметь выполнять лыжные ходы.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
3 5	январь	Одновременный бесшажный ход. Катание с гор.	Техника выполнения лыжных ходов. Спуски и катание с гор.	Формирование социальной роли ученика.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию.		
3 6	январь	4 км – в равномерном темпе.	Развитие выносливости. Уметь распределять силы по дистанции.	Формирование познавательного интереса к новому.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.		
3 7	январь	Повторить ходы. Поворот на месте махом. Дистанция 2 км.	Техника выполнения одновременных ходов.	Формирование познавательного интереса.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
3 8	январь	Спуск и подъем «елочкой». Торможение и повороты.	Выполняют спуски без палок в положении полуприседа. Уметь выполнять торможения в заданном месте.	Формирование познавательного интереса.	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

3 9	январь	Попеременно двухшажный ход на оценку.	Уметь выполнять технику попеременно двухшажного хода.	Формирование познавательного интереса к новому.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
4 0	январь	Равномерное прохождение дистанции 4 и 3 км. Спуски с горок.	Равномерное распределение силы по дистанции.	Формирование познавательного интереса к новому.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
4 1	Февраль	Одновременный одношажный ход на оценку.	Техника выполнения одновременно одношажного хода.	Формирование познавательного интереса к новому.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя		
4 2	Февраль	Прохождение дистанции с переменной интенсивностью. Катание с гор.	Равномерное распределение силы по дистанции. Выполняют спуски без палок. Уметь соблюдать технику безопасности.	Формирование познавательного интереса к новому.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
4 3	Февраль	Коньковый ход. Торможение. Повороты.	Техника выполнения хода. Повороты в движении.	Формирование познавательного интереса к новому.	Правильность выполнения действия, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
4 4	Февраль	Дистанция 2000м. Спуски.	Развитие выносливости. Умение применять изученные ходы.	Способность ученика к саморазвитию.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.		
4 5	Февраль	Повторить изученные ходы. Игра «гонка с преследованием».	Выполнение в парах на скорость. Умение применять изученные ходы.	Способность учеников к саморазвитию.	Правильность выполнения действия, ориентируются в разнообразии способов решения задач.		
4 6	Февраль	Темповая тренировка. Спуск на оценку.	Прохождение дистанции в быстром темпе. Уметь выполнять спуски на результат.	Способность учеников к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
4 7	Февраль	Прохождение коротких отрезков на	Дистанции 2х50, 3х50 метров на скорость.	Формирование познавательного	Правильность выполнения действия, ориентируются в разнообразии способов решения		

		скорость.		интереса к новому.	задач.		
4 8	Февраль	Подъёмы на оценку. Повороты.	Выполнение подъемов скользящим шагом. Повороты на месте и в движении.	Способность ученика к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
4 9	Февраль	Торможение на оценку.	Торможение плугом и упором.	Способность ученика к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
5 0	Февраль	Контрольная тренировка.	Прохождение дистанции на время.	Способность ученика к саморазвитию.	планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
5 1	Февраль	Повороты на оценку.	Выполнение поворотом плугом.	Способность ученика к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия.		
5 2	Февраль	Игры и катание с гор.	Правила игры.	Способность ученика к саморазвитию.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.		
5 3	апрель	Техника безопасности на уроке волейбола. Перемещения. Стойка. Передача сверху и снизу над собой.	Правила поведения в спортивном зале и правила игры в волейбол.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность учеников к саморазвитию.	Корректируют свои действия на основе техники безопасности на уроках волейбола, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий.		
5 4	апрель	Передачи в парах через сетку. Подача мяча. Игра.	Техника выполнения передач, подач.	Способность ученика к саморазвитию.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия.		
5 5	апрель	Передача над собой двумя руками сверху и снизу. Игра.	Техника выполнения передач. Передачи в парах.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
5 6	апрель	Передачи над собой сверху и снизу на	Техника выполнения передачи мяча над	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения		

		оценку. Передача в прыжке у сетки. Игра.	собой сверху и снизу. Передачи мяча в парах, тройках.		поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
5 7	апрель	Тактика игры. Нападающий удар. Верхняя передача на оценку.	Техника выполнения нападающего удара. Уметь выполнять верхнюю передачу на результат.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
5 8	апрель	Прием мяча снизу на оценку. Подачи. Игра «мяч в воздухе».	Техника выполнения приёма мяча снизу.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
5 9	апрель	Подачи. Прием подачи на оценку. Нападающий удар. Игра.	Техника выполнения приема подачи на результат.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
6 0	апрель	Подача на оценку. Комбинации из освоенных элементов. Двухсторонняя игра	Техника выполнения подачи мяча. Знать правила игры.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
6 1	апрель	Нападающий удар. Передача мяча в прыжке через сетку на оценку.	Техника выполнения нападающего удара. Уметь выполнять передачу мяча в прыжке через сетку	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
6 2	апрель	Учебная двусторонняя игра.	Правила игры в три касания.	Способность ученика к саморазвитию.	Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
6	май	Т.Б. на уроках легкой	Правила безопасного	Внутренняя позиция	Используют общие приемы решения		

3		атлетики. Метание набивного мяча. Челночный бег. Игра.	поведения на уроках легкой атлетики. Уметь выполнять технику челночного бега и броска набивного мяча.	школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию.	поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий.		
6 4	май	Прыжок в длину с места на результат. Метания мяча в парах, эстафеты. Игра.	Техника выполнения прыжка в длину с места.	Формирование познавательного интереса.	Оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
6 5	май	Круговая эстафета. Челночный бег на результат. Прыжки. Игра.	Техника выполнения передачи эстафетной палочки. Уметь выполнять старт и финиш.	Способность ученика к самоконтролю.	Оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
6 6	май	Бросок набивного мяча на результат. Бег на развитие выносливости. Игра.	Техника выполнения броска набивного мяча. Бег на длинные дистанции.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок.		
6 7	май	Метание. Прыжковые упражнения. Игра.	Метание с разбега и места. Дистанция бега 500-800 метров.	Способность ученика к самоконтролю.	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.		
6 8	май	Подведение итогов учебного года. Игры по выбору учащихся.	Знать и уметь применять правила игры.	Формирование познавательного интереса.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

**Предмет:**

**Класс:** 9 класс

**Количество часов в неделю:** 2

Учебный комплекс для учащихся: Физическая культура 5-9 класс. В.И. Лях.

Методическое пособие для учителя: С.В. Зув. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха для 9 класса.

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Д/з	Примечание
			Предметные	Личностные	Метапредметные		
1	сентябрь	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Старт из различных положений в беге на 30, 60 метров. Игра.	Знакомятся с правилами безопасного поведения на уроках легкой атлетики.	Формирование положительного отношения к учению.	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий.		
2	сентябрь	Бег с высокого старта 30 м., 60 м. с низкого старта. Прыжковые упражнения. Метание мяча. Игра.	Выполнять бег с высокого и низкого старта 30-60 метров.	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
3	сентябрь	Бег 30 м. на время. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в парах.	Бег 30 м на результат. Выполняют прыжки с разбега и метание мяча на дальность.	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок.		
4	сентябрь	Бег 60 м на время. Прыжки в длину с	Выполняют беговую разминку,	Развитие эмпатии и сопереживания	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с		

		разбега. Метание мяча. Игра.	выполняют бег с высокого старта, бег 60 м.	эмоционально-нравственной отзывчивости.	поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя.		
5	сентябрь	Прыжки в длину с разбега. Метание на результат. Круговая и встречная эстафета. Игра.	Выполняют легкоатлетические упражнения. Уметь правильно подобрать ритм и темп бега на разных дистанциях.	Взаимопомощь во время выполнения заданий.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
6	сентябрь	Прыжки в длину с разбега на результат. Бег в чередовании с ходьбой. Игра.	Выполняют беговую разминку. Распределять силы по дистанции.	Формировать познавательные мотивы.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни, вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействия.		
7	сентябрь	Бег на 2000 м. на время. Игры-эстафеты.	Выполняют бег на выносливость, Выполняют медленный и быстрый бег.	Формировать познавательные мотивы.	Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.		
8	сентябрь	Полоса препятствий. Встречная эстафета. Метание в цель. Игра.	Выполняют легкоатлетические упражнения. Техника выполнения передачи эстафетной палочки.	Формировать познавательные мотивы.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия.		
9	октябрь	Техника	Правила игры в	Формировать	Самостоятельно выделяют и формулируют		

	ь	безопасности по баскетболу. Стойка, перемещения. Ловля и передача мяча.	баскетбол. Техника перемещений, ловли и передачи мяча.	познавательные мотивы, чувство необходимости учения.	познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
10	октябрь	Ловля и передача в движении. Бросок мяча в движении после ведения. Игра.	Техника ведения и броска в кольцо.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
11	октябрь	Ведение мяча в движении. Броски одной и двумя с места и в движении. Передача на месте, в движении. Игра.	Ведение мяча с изменением скорости и направления.	Формирование познавательных мотивы.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
12	октябрь	Выбивание и вырывание мяча. Бросок мяча двумя и одной сверху в прыжке. Ведение мяча – на оценку. Игра.	Выполняют Общеразвивающие упражнения; ловлю мяча в парах и выполняют броски разными способами.	Формирование познавательного интереса к новому. Самооценка.	Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
13	октябрь	Передача в движении – на оценку. Перехват мяча. Игра.	Выполняют ловлю высоко летящих мячей.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
14	октябрь	Бросок в движении – на оценку.	Выполнение ведения в быстром	Формирование положительного	Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета		

		Нападение быстрым прорывом. Игра.	темпе.	отношения к учебе.	сделанных ошибок.		
15	октябрь	Штрафной бросок – на оценку. Персональная защита. Игра.	Выполняют зонную и личную защиту игроков.	Формирование познавательного интереса к новому.	Вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.		
16	октябрь	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, броски. Игра.	Выполнять передачи на месте и в движении. Броски с места, в прыжке и после ведения.	Формирование познавательного интереса к новому.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
17	октябрь	Игры и игровые задания с использованием элементов баскетбола. Игра.	Знать правила игры.	Формирование познавательного интереса к новому.	Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
18	октябрь	Учебная игра.	Знать правила игры.	Формирование познавательного интереса к новому.	Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
19		Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Акробатика. Игра.	Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате.	Формирование познавательного интереса к новому.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, вносят необходимые коррективы в действие, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
20	ноябрь	Строевые упражнения.	Выполняют ходьбу и бег с заданиями.	Формирование познавательного	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат		

		Акробатика. Упражнения в висах и упорах. Игра.	Висы и упоры на гимнастической стенке.	интереса.	действия, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
21	ноябрь	Комплекс утренней гимнастики. Акробатика. Упражнения в равновесии и виси. Игра.	Выполнять упражнения с предметами и без предметов.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
22	ноябрь	Упражнения с гимнастической скакалкой. Висы и упоры. Акробатика. Игра.	Выполняют ходьбу и бег с заданиями.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, используют речь для регуляции своего действия		
23	ноябрь	Упражнение в равновесии. Висы и упоры. Акробатическое соединение. Игра. Пресс на оценку.	Выполнять кувырки, стойки, равновесие.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, осуществляют поиск необходимой информации, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия		
24	ноябрь	Опорный прыжок. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Подтягивание на оценку. Игры, эстафеты.	Упражнения на гимнастической скамейке. Техника выполнения подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Формирование познавательного интереса.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия		
25	ноябрь	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок.	Упражнения в парах с мячами. Техника опорного прыжка.	Формирование познавательного интереса.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют		

		Отжимание на оценку. Игра.			собственное мнение, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
26	ноябрь	Скоростно-силовые упражнения на оценку. Опорный прыжок. Равновесие. Висы.	Упражнения с набивным мячом. Техника опорного прыжка.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
27	декабрь	Прыжки на скакалке на оценку. Упражнения с набивными мячами. Акробатика. Игра.	Прыжки на двух ногах через скакалку. Упражнения в парах.	Формирование познавательного интереса к новому.	Самостоятельно формулируют проблемы, используют установленные правила в контроле способа решения, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
28	декабрь	Акробатическое соединение на оценку. Упражнения с предметами. Игры.	Упражнения с гантелями, лентой, мячом, обручем, гимнастической палкой.	Формирование познавательного интереса.	Используют общие приемы решения поставленных задач, формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия		
29	декабрь	Комплекс утренней гимнастики на оценку (девушки). Упражнения на перекладине. Упражнение на брусьях на оценку (юноши).	Упражнения с предметами по выбору учащихся. Упражнения в упоре на брусьях.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
30	декабрь	Упражнения в равновесии и в вися на оценку. Игра.	Уметь выполнять комбинацию на брусьях и гимнастической скамейке.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
31	декабрь	Опорный прыжок	Выполнять	Формирование	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и		

	ь	на оценку. Игры.	опорный прыжок ноги врозь.	познавательного интереса.	способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
32	декабрь	Круговая тренировка. Игра.	Выполнения заданий по станциям.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, оценивают правильность выполнения действия, формулируют собственное мнение, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
33	январь	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	Знакомятся с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне.	Формирование познавательного интереса.	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
34	январь	Дистанция 2 км. Спуски, подъемы.	Развитие выносливости.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
35	январь	Одновременный бесшажный ход. Спуски с гор.	Техника выполнения лыжных ходов.	Формирование социальной роли ученика.	Оrientируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию.		
36	январь	4 км – в равномерном темпе.	Развитие выносливости.	Формирование познавательного интереса к новому.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.		
37	январь	Одновременный бесшажный ход на оценку. Дистанция	Техника выполнения хода.	Формирование познавательного интереса.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		

		2 км.					
38	январь	Спуски и подъемы. Торможение и повороты.	Выполняют спуски без палок в положении полуприседа.	Формирование познавательного интереса.	Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
39	январь	Попеременно двухшажный ход на оценку.	Техника выполнения хода.	Формирование познавательного интереса к новому.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
40	январь	Равномерное прохождение дистанции 4 и 3 км. Спуски с горок.	Равномерное распределение силы по дистанции.	Формирование познавательного интереса к новому.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
41	Февраль	Одновременный одношажный ход на оценку.	Техника выполнения хода.	Формирование познавательного интереса к новому.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя		
42	Февраль	Прохождение дистанции с переменной интенсивностью. Катание с гор.	Равномерное распределение силы по дистанции. Выполняют спуски без палок.	Формирование познавательного интереса к новому.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
43	Февраль	Коньковый ход. Торможение. Повороты.	Техника выполнения хода. Повороты в движении.	Формирование познавательного интереса к новому.	Правильность выполнения действия, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
44	Февраль	Дистанция 2000м. Спуски.	Развитие выносливости.	Способность ученика к саморазвитию.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.		
45	Февраль	Повторить изученные ходы. Игра «гонка с	Выполнение в парах на скорость.	Способность учеников к саморазвитию.	Правильность выполнения действия, ориентируются в разнообразии способов решения задач.		

		преследованием».					
46	Февраль	Темповая тренировка. Спуск на оценку.	Прохождение дистанции в быстром темпе.	Способность учеников к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
47	Февраль	Прохождение коротких отрезков на скорость.	Дистанции 2х50, 3х50 метров.	Формирование познавательного интереса к новому.	Правильность выполнения действия, ориентируются в разнообразии способов решения задач.		
48	Февраль	Подъёмы на оценку. Повороты.	Выполнение скользящим шагом. Повороты на месте и в движении.	Способность ученика к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
49	Февраль	Торможение на оценку.	Торможение плугом и упором.	Способность ученика к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.		
50	Февраль	Контрольная тренировка.	Прохождение дистанции на время.	Способность ученика к саморазвитию.	планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
51	Февраль	Повороты на оценку.	Выполнение поворотом плугом.	Способность ученика к саморазвитию.	Оценивают правильность выполнения действия.		
52	Февраль	Игры и спуски с гор.	Правила игры.	Способность ученика к саморазвитию.	Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.		
53	апрель	Техника безопасности на уроке волейбола. Перемещения. Стойка. Передача сверху и снизу над	Правила поведения в спортивном зале и правила игры в волейбол.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Корректируют свои действия на основе техники безопасности на уроках волейбола, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий.		

		собой.		Способность учеников к саморазвитию.			
54	апрель	Передачи в парах через сетку. Передача мяча стоя спиной к цели. Подача мяча. Игра.	Техника выполнения передач, подач.	Способность ученика к саморазвитию.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия.		
55	апрель	Передача над собой двумя руками сверху и снизу на оценку. Игра.	Техника выполнения передач. Передачи в парах.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
56	апрель	Передача мяча стоя спиной к цели на оценку. Передача в прыжке у сетки. Игра.	Техника выполнения передачи мяча стоя спиной к цели. Передачи мяча в парах, тройках.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
57	апрель	Нападающий удар. Прием снизу. Верхняя передача на оценку.	Техника выполнения нападающего удара.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
58	апрель	Прием мяча снизу на оценку. Подачи. Игра «мяч в воздухе».	Техника выполнения приёма мяча.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
59	апрель	Прием подачи на оценку. Нападающий удар. Игра.	Техника выполнения приема подачи.	Способность ученика к самоконтролю.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
60	апрель	Подача на оценку. Двусторонняя игра	Техника выполнения подачи	Способность ученика к	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных		

			мяча.	самоконтролю.	задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
61	апрель	Нападающий удар на оценку. Игра в нападении и защите в зоне 3.	Техника выполнения нападающего удара.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию.	Самостоятельно выделяют и формулируют цели; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
62	апрель	Учебная двусторонняя игра.	Правила игры в три касания.	Способность ученика к саморазвитию.	Используют общие приемы решения поставленных задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия.		
63	май	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Метание набивного мяча. Челночный бег. Игра.	Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию.	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий.		
64	май	Прыжок в длину с места на результат. Метания мяча в парах, эстафеты. Игра.	Техника выполнения прыжка в длину с места.	Формирование познавательного интереса.	Оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		
65	май	Круговая эстафета. Челночный бег на результат. Прыжки.	Техника выполнения передачи	Способность ученика к самоконтролю.	Оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя.		

		Игра.	эстафетной палочки.				
66	май	Бросок набивного мяча на результат. Бег на развитие выносливости. Игра.	Техника выполнения броска набивного мяча. Бег на длинные дистанции.	Формирование познавательного интереса.	Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки и учета сделанных ошибок.		
67	май	Метание. Прыжковые упражнения. Кросс. Игра.	Метание с разбега и места. Дистанция бега 500-800 метров.	Способность ученика к самоконтролю.	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей.		
68	май	Подведение итогов учебного года. Игры по выбору учащихся.	Правила игры.	Формирование познавательного интереса.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830107

Владелец Федотова Наталья Юрьевна

Действителен с 07.11.2025 по 07.11.2026