**Частное учреждение средняя общеобразовательная школа**
**«Экстерн плюс»**
**Московская область, Истринский р-он, п.Огниково**

# Рабочая программа по физической культуре
# 5-9 классы

## Пояснительная записка

**Настоящая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе:**

1 Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобразования России от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного и среднего (полного) общего образования»;

2. Программы по физической культуре для получения основного (общего) (среднего (полного) общего) образования (письмо Департамента государственной политики и образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 апреля 2011г. № 03-255 «О введении ФГОС ООО»);

3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018г .№345 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих гос. аккредитацию образовательных программ общего образования, начального, основного, среднего.

4. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2015г.)

5. Основная образовательная программа ЧУ СОШ «Экстерн плюс» (утверждена приказом директора № 6-Уот 15.07.2019 г., с изменениями от 30.08.2021 г.)

**УМК**

Предметная линия учебников В.И.Лях, А.П. Матвеев «Физическая культура 5-9», Москва АО Издательство «Просвещение».

**Место учебного предмета в учебном плане**

Данная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта и программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», Москва «Просвещение», 2012 г. Программа соответствует требованиям ФГОС ООО и учебному плану ЧУ СОШ «Экстерн плюс».

Программа в 5-8 классах (34 учебных недели в году) рассчитана на 68 часов учебного времени в каждом классе за год и 34 часа реализуется через внеурочную деятельность - секцию «Плавание», в 9 классе (33 недели в году) – 66 часов и 33 часа «Плавание».

Важной особенностью образовательного учреждения ЧУ СОШ «Экстерн плюс» является наличие *25-метрового* плавательного бассейна. С учётом условий школы было принято решение проводить третий час физической культуры в бассейне. Составлена 34-х часовая программа по «Плаванию» для учащихся 5-11 классов, которая позволяет увеличить двигательную активность учащихся, совершенствовать умения и навыки учащихся при нахождении в водной среде, усилить работу по профилактике у учащихся заболеваний опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач,** направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

**Общая характеристика учебного предмета**

отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся. Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Структурно курс состоит из трёх учебных разделов: теоретического, практического и контрольно-оценочного, обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные и народные игры, двигательные действия из видов спорта.

В контрольно-оценочном разделе указаны необходимые способы контроля, которые обеспечивают получение оперативной, текущей и итоговой информации о степени освоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне сформированности физической культуры каждого ученика.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа основывается на базовых видах спорта. Они представлены темами «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры», «Плавание». Формы организации занятий в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для качественного освоения предметного содержания программы целесообразно использовать три типа уроков: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации.

Уроки с образовательно-предметной направленностью следует применять в основном при практическом изучении гимнастики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, плавания, подвижных и народных игр. На этих уроках учащиеся приобретают и новые знания (например, названия упражнений и описание техники их выполнения).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств обучаемых. Кроме того, на этих уроках школьники получают представление о физической нагрузке, её влиянии на организм человека, способах контроля и регулирования этой нагрузки.

Уроки в целом носят образовательную направленность и помогают включать школьников в выполнение самостоятельных заданий. Таким образом, приобретённые на них знания, умения и навыки закрепляются в системе самостоятельных занятий во время утренней зарядки, гигиенической гимнастики до уроков, физкультурных минут, подвижных игр на переменах, прогулках и в кружках и секциях. Развитию самостоятельности учащихся способствует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в них используются упражнения, подвижные и народные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для успешного освоения учащимися учебного материала по физической культуре образовательное учреждение должно иметь соответствующую материально-техническую и учебно-спортивную базу, внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

**Личностные результаты:**

У обучающихся будут сформированы:

- любовь и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- ценности здорового и безопасного образа жизни;
- правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дороге;

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- правил поведения на занятиях физическими упражнениям;
- умения находить способы взаимодействия с партнёрами в игровой деятельности;
- умениями оценивать ситуацию;
- способов спортивной деятельности

**Метапредметные результаты**:

РЕГУЛЯТИВНЫЕ универсальные учебные действия

**Учащийся научится:**

• целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

**Учащийся получит возможность научиться**:

• самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;

• прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

КОММУНИКАТИВНЫЕ универсальные учебные действия

**Учащийся научится:**

• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

• работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

• основам коммуникативной рефлексии;

**Учащийся получит возможность научиться**:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

• следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ универсальные учебные действия

**Учащийся научится:**

• основам реализации проектно-исследовательской деятельности;

• осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

**Учащийся получит возможность научиться**:

• самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

**Предметные результаты:**

**Учащийся научится:**

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

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Акробатическая комбинация (мальчики и девочки): и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон впередруками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.. Ритмическая гимнастика (девочки).Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность** (гимнастика с основами акробатики, в процессе уроков).

Прикладно-ориентированные упражнения: лазанье по канату (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); приземление на точность и сохранение равновесия; преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости: наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны; упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты); комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба, комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

Развитие координации движений:; броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега; разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением; прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы: подтягивание в висе и отжимание в упоре; подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; метание набивного мяча из различных исходных положений;

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; высокий старт; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; кроссовый бег; бег на 1000м, варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с 9-13 шагов разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с 9-13 шагов разбега способом «перешагивание».

Упражнения в метании малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную неподвижную и медленно и быстро движущуюся мишень; броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность** (легкая атлетика, в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения: передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы: прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты: бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры; повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой); прыжки через скакалку в максимальном темпе; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**: правила техники безопасности, основные правила игры в баскетбол; технико-тактические действия и приемы игры: стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча на месте; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м, штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; игра по правилам.

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

**Футбол**: правила техники безопасности, основные правила игры в футбол технико-тактические действия и приемы игры в футбол: стойки игрока приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений, комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения), ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости, ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой, удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель, тактика свободного нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков, игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность** (спортивные игры, в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка: физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты: ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.); выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед); прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега; подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по гимнастической скамейке; броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы: многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

В связи с отсутствием материально-технической базы и подходящих погодных условий раздел «Лыжная подготовка» заменен разделом «Спортивные игры». Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. Обучающиеся, освобожденные от практической части урока физкультуры изучают теоретический материал. Обучающиеся, имеющие специальную группу, занимаются с классом, под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Модуль «Школьный урок»

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее :

установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

**Распределение учебного времени в течение учебного года**

| Триместр | Количество недель в триместре | Количество часов в неделю | Количество часов в триместре |
|---|---|---|---|
| I триместр | 10 | 2 | 20 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| II триместр | 11 | 2 | 22 |
| III триместр | 13 (12 – в 9 кл) | 2 | 26 (24 - в 9 кл) |
| Итого в год | 34 (33 – в 9 кл) | 2 | 68 (66 - в 9 кл) |

**Тематический план**

| № п/п | Раздел, тема | Количество часов | количество | |
|---|---|---|---|---|
| | | | тестов | практических |
| | Тема 1 Легкая атлетика | 14 | 2 | 14 |
| | Тема 2 Гимнастика | 12 | 1 | 12 |
| | Тема 3 Спортивные игры | 12 | 2 | 12 |
| | Тема 4 Кроссовая подготовка | 12 | | 12 |
| | Тема 5 Вариативная часть (ОФП) | 18 | | 18 |
| | | 68 (66 - в 9 кл) | 5 | 68 (66 - в 9 кл) |

**Календарно - тематическое планирование 5 класс**

| № | Дата план. факт. | Наименование разделов и тем урока, используемые ресурсы | Характеристики основных видов учебной деятельности (на уровне учебных действий) | Домашнее задание |
|---|---|---|---|---|
| *1.* | | Инструктаж по технике безопасности на уроках. Соверш. строевых упр-й. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м. Формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; повторить общие представления о строевых командах и распоряжениях. Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию | Комплекс ОРУ 1 |
| *2.* | | Техника челночного бега 3х10м. с высокого старта | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м; бегать «челноком»,выполнять челночный бег 3*10м с высокого старта, играть в подвижные игры «Кот и мыши». Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Умения организовывать | Комплекс ОРУ 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели | |
| *3.* | | Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3х10 м. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м Понимать термины: эстафета, старт, финиш, проходить тестирование бега на 30м с высокого старта, выполнять челночный бег 3*10м. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Комплекс ОРУ 1 |
| *4.* | | Челночный бег 3х10 м на результат. Прыжки в длину с места. | Уметь пробегать «челноком» этап 3х10м с максимальной скоростью; совершенствовать прыжки в длину с места. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш. Знать современную историю олимпийского движения.Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности,Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Комплекс ОРУ 1 |
| *5.* | | Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться Влияние бега на здоровье. выполнять прыжок в длину с места. .Равномерный бег до 4 мин. Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Комплекс ОРУ 1 |
| *6.* | | Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; уметь правильно приземляться; прыгать в длину с места. Выполнять многоскоки. проходить тестирование прыжка в длину с места, выполнять подтягивание на перекладине, многоскоки. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Отжимание от пола |
| *7.* | | Метание мяча с места в цель, на дальность и на заданное расстояние. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель Иметь представление о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника; выполнять метание мяча с места в цель, на дальность и на заданное расстояние.Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ 1 |
| *8.* | | Метание малого мяча в цель с 4-5 м на результат. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками, | Комплекс ОРУ 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | проходить тестирование метание малого мяча в цель с 4-5 м.Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | |
| *9.* | | Бег с изменением направ-ления. Подвижные игры на материале спортивных игр. | Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом Иметь представление о личной гигиене, выполнять бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр.Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Упражнения для мышц пресса |
| *10.* | | Преодоление малых препятствий. | Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут, чередовать ходьбу с бегом. Уметь измерять рост, вес и силу мышц. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Комплекс ОРУ 1 |
| *11. 1* | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила правильного дыхания при выполнении физических упражнений, в том числе и бега. выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги», проводить игру «Волк во рву», выполнять бег до 7 мин. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ с мячом |
| *12. 1* | | Преодоление малых препятствий. | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений, преодолевать полосу препятствий, выполнять бег до 8 мин, чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой».Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ с мячом |
| *13. 2* | | Шестиминутный бег на результат. | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом. Иметь представление о пользе закаливания организма в осеннее время года, играть в эстафеты.проходить тестирование шестиминутного бега без учета времени, проводить Игру «Третий лишний». Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Комплекс ОРУ с мячом |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *14. 2* | | Метание мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом, метать мяч с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ 2 |
| *15. 2* | | Развитие скоростной выносливости. Метание на дальность-контроль. | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом. Проводить тестирование метания мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».<br>проводить тестирование метания мяча на дальность. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;<br>Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ 2 |
| *16.* | | Прыжки через скакалку Эстафеты с мячами. | Знать технику выполнения прыжков через короткую и длинную скакалку. ОРУ со скакалкой. подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.<br>выполнять прыжки через короткую, длинную скакалку, играть в подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой». Эстафеты с мячами.Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ 2 |
| *17* | | Подвижные игры на материале спортивных игр. | Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях Правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Комплекс ОРУ 2 |
| *18* | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации Иметь представление о правилах безопасности поведения на занятиях; иметь общие представления о | Упражнения для мышц пресса |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Строевые упражнения. | строевых командах и распоряжениях Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | |
| *19* | | Акробатика. «Мост»Строевые упражнения. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации Получать навыки в перестроениях; Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». выполнять «мост»из положения лежа, кувырок назад, стойку на лопатках.Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Упражнения для мышц спины |
| *20* | | Мост с помощью и самостоятельно - контрольКувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации, проходить тестирование акробатического упражнения – мост, выполнять кувырок назад, стойку на лопатках. Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Комплекс ОРУ 2 |
| *21* | | Тест на гибкость. Акробатика. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Упражнения для мышц спины |
| *22* | | Висы. Подтягивание. Строевые упражнения. | Уметь выполнять висы и упоры.Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата.Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ2 |
| *23* | | Висы. Подтягивание. Отжимание. Танцевальные упражнения. | Уметь выполнять висы и упоры. выполнять вис стоя и лежа, подтягивание в висе, Вис на согнутых руках, согнув ноги. Поднимание ног в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ 2 |
| *24* | | Отжимание от скамейки (зачёт), прыжки через скакалку | Уметь выполнять висы и упоры. Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Отжимание от пола |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *25* | | Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. | Уметь выполнять висы и упоры,проходить тестирование в подтягивании, выполнять построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять:Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми | Комплекс ОРУ 2 |
| *26* | | Опорный прыжок, лазание по канату Прыжки через скакалку – контроль. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад.проходить тестирование по прыжкам через короткую скакалку, выполнять Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Лазание по канату в три приема. Игра «Прокати быстрее мяч».Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Комплекс ОРУ |
| *27* | | Упражнение на гимн. скамейке | Уметь лазать по канату, выполнять опорный прыжок, играть выполнять перелезание через препятствие, упражнения на гимн. скамейке. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок на горку матов, играть в подвижные Прокати быстрее мяч». Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ 3 |
| *28* | | Лазание по канату | Уметь лазать по канату, выполнять опорный прыжок Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результатаПредставление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Комплекс ОРУ 3 |
| *29* | | Лазание по канату (учёт) | Знать правила проведения тестирования лазания по канату, правила подвижных игр. проходить тестирование лазания по канату, выполнять перелезание через препятствие. Игры на выбор уч-ся.Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Комплекс ОРУ 3 |
| *30* | | Игры с прыжками через препятствия, с | Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях,выполнять игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.,Волевая | Наклон вперед из |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | набивными мячами. | саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | положения сидя |
| *31* | | Развитие скоростно-силовых способностей. | Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях, демонстрировать силовые качества,выполнять метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Зайчик», «Удочк<br>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Наклон вперед из положения сидя |
| *32* | | Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Иметь представление о пользе подвижных игр для организма младшего школьника.Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Комплекс ОРУ 3 |
| *33* | | Спортивные и подвижные игры | Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях, выполнять ловлю и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ 3 |
| *34* | | Элементы баскетбола. | Уметь передавать мяч от груди с отскоком о пол, от плеча, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями,выполнять передавать мяч от груди с отскоком о пол, от плеча, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Комплекс ОРУ 3 |
| *35* | | Ловля и передача мяча в движении | Уметь передавать и ловить мяч в движении, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Комплекс ОРУ 3 |
| *36* | | Ведение на месте | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Комплекс |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | выполнять ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | ОРУ 3 |
| *37* | | Подвижные игры | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата. Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Комплекс ОРУ 3 |
| *38* | | Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. П.И. «Гонки мячей в колоннах» | Продолжить формирование представлений о разнообразии подвижных и спорт. игр.выполнять упражнения с баскетбольными мячами в парах, броски мяча в кольцо, играть в подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Комплекс ОРУ 4 |
| *39* | | Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. П.И. «Вышибалы маленькими мячами» | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями,<br>Научатся:<br>- бросать мяч в цель с правильной постановкой рук, выполнять бросок набивного мяча из-за головы. П.И. «Вышибалы маленькими мячами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Упражнения для мышц спины |
| *40* | | Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска» | Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | ОРУ в движении |
| *41* | | Ведение мяча с изменением скорости . П/И «Мяч водящему».Подвижные | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, выполнять ловлю и передачу мяча в движении с изменением скорости, играть в игру «Мяч водящему»,контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Комплекс ОРУ 4 |
| *42* | | Броски и ловля мяча в парах на точность. | Знать какие варианты бросков существуют, знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижные игры.Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Ведение мяча |
| *43* | | Броски и ловля мяча в парах у стены | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Иметь навыки метания и ловли, координацию движений.Выбор наиболее | Ведение мяча |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата,Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | |
| *44* | | Урок-игра, соревнование. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол, выполнять ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Ведение мяча |
| *45* | | Подвижные игры с элементами баскетбола | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол ,выполнять ловлю и передачу мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель.Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Ведение мяча |
| *46* | | Упражнения на осанку. | Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Упражнения на осанку. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут, выполнять специальные беговые упражнения. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ 4 |
| *47* | | Ведение мяча с изменением скорости | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол выполнять ведение мяча с изменением скорости. Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Комплекс ОРУ 4 |
| *48* | | Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ 4 |
| *49* | | Наклон из положения стоя | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Гуси-лебеди», проходить тестирование | Комплекс ОРУ 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Гуси-лебеди».Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | |
| *50* | | Подтягивание и отжимание контроль | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижные игры Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ 4 |
| *51* | | Подвижные игры с элементами баскетбола | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Иметь представление о влиянии занятий оздоровительной ходьбой на состояние здоровья человека.Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Комплекс ОРУ 4 |
| *52* | | Ведение мяча на месте с высоким, средним отскоком | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол выполнять ведение мяча на месте с высоким, средним отскоком, играть в игру Подвижная цель».Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ 4 |
| *53* | | Ведение мяча с изменением направления (учет). Игры и эстафеты с мячами. ОРУ типа зарядки. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Иметь представление о разнообразии общеразвивающих упражнений.Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Отжимание |
| *54* | | Прыжки в высоту с разбега Игры с бегом. Эстафеты с мячами. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол,правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться прыгать в высоту с 4-5 шагов разбега. Играть Подвижные игры «Горелки», «Лапта», «Третий лишний» Эстафеты с мячами,Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ5 |
| *55* | | Прыжок в высоту способом | Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», правильно выполнять движения в прыжках, правильно | Комплекс ОРУ5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | «перешагивание». Подвижные игры с элементами баскетбола | приземляться,выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», и в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы и ранением». | |
| *56* | | Игры с бегом. Эстафеты с мячами. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ5 |
| *57* | | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Комплекс ОРУ5 |
| *58* | | Прыжок в длину с разбега | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Иметь представление о правилах безопасного поведения при метании, правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью. Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Комплекс ОРУ 5 |
| *59* | | Прыжок в длину с разбега (зачет) Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом, правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться, Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата, Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ 5 |
| *60* | | Урок-игра, соревнование. Эстафета | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Иметь представление о необходимости самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами,Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ5 |
| *61* | | Шестиминутный бег | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с | Метание |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | (учёт) | бегом, Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры, Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | теннисного мяча на дальность |
| *62* | | Метание малого мяча в цель, на дальность | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, Уметь метать из различных положений на дальность и в цель,Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Метание теннисного мяча на дальность |
| *63* | | Учёт метания малого мяча на дальность. Техника челночного бега. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель, проходить тестирование метания малого мяча на дальность, выполнять челночный бег 3*10м. | Комплекс ОРУ 5 |
| *64* | | Урок-игра, соревнование. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, играть в подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом из различных стартов,Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ 5 |
| *65* | | Челночный бег 3х10м (учёт) Бег 30 м с высокого старта. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м и челноком, проходить тестирование челночного бега 3*10м с высокого старта, выполнять бег 30м с высокого старта, играть в игры «Бездомный заяц», «Эстафета зверей». | Комплекс ОРУ 5 |
| *66* | | Бег 30 м с высокого старта (учёт). Прыжки в длину с места. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м, проходить тестирование бега на 30м с высокого старта, выполнять прыжок в длину с места. | Комплекс ОРУ 5 |
| *67* | | Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с мячами. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться Иметь представление о правилах безопасности поведения при занятиях физическими упражнениями, проходить тестирование прыжка в длину с места, выполнять ОРУ с мячами, многоскоки, играть «Прыгающие воробушки».Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ 5 |
| *68* | | Урок-игра, соревнование. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями играть в подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка | Комплекс ОРУ 5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом из различных стартов.Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | |

**Календарно - тематическое планирование 6 класс**

| № | Дата план. факт. | Наименование разделов и тем урока, используемые ресурсы | Характеристики основных видов учебной деятельности (на уровне учебных действий) | Домашнее задание |
|---|---|---|---|---|
| *1* | | Инструктаж по технике безопасности на уроках. Соверш. строевых упр-й. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м. Формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; повторить общие представления о строевых командах и распоряжениях. Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию | Комплекс ОРУ 1 |
| *2* | | Техника челночного бега 3х10м. с высокого старта | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м; бегать «челноком»,выполнять челночный бег 3*10м с высокого старта, играть в подвижные игры «Кот и мыши». Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели | Комплекс ОРУ 1 |
| *3* | | Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3х10 м. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м Понимать термины: эстафета, старт, финиш, проходить тестирование бега на 30м с высокого старта, выполнять челночный бег 3*10м. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Комплекс ОРУ 1 |
| *4* | | Челночный бег 3х10 м на результат. Прыжки в | Уметь пробегать «челноком» этап 3х10м с максимальной скоростью; совершенствовать прыжки в длину с места. Развитие скоростных | Комплекс ОРУ 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | длину с места. | способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш. Знать современную историю олимпийского движения.Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности,Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | |
| *5* | | Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться Влияние бега на здоровье. выполнять прыжок в длину с места. .Равномерный бег до 4 мин. Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Комплекс ОРУ 1 |
| *6* | | Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; уметь правильно приземляться; прыгать в длину с места. Выполнять многоскоки. проходить тестирование прыжка в длину с места, выполнять подтягивание на перекладине, многоскоки. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Отжимание от пола |
| *7* | | Метание мяча с места в цель, на дальность и на заданное расстояние. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель Иметь представление о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника; выполнять метание мяча с места в цель, на дальность и на заданное расстояние.Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ 1 |
| *8* | | Метание малого мяча в цель с 4-5 м на результат. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками, проходить тестирование метание малого мяча в цель с 4-5 м.Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Комплекс ОРУ 1 |
| *9* | | Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр. | Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом Иметь представление о личной гигиене, выполнять бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр.Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Упражнения для мышц пресса |
| *10* | | Преодоление малых препятствий. | Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут, чередовать ходьбу с бегом. Уметь измерять рост, вес и силу мышц. Выбор наиболее | Комплекс ОРУ 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | |
| *11* | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила правильного дыхания при выполнении физических упражнений, в том числе и бега. выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги», проводить игру «Волк во рву», выполнять бег до 7 мин. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ с мячом |
| *12* | | Преодоление малых препятствий. | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений, преодолевать полосу препятствий, выполнять бег до 8 мин, чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой».Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ с мячом |
| *13* | | Шестиминутный бег на результат. | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом. Иметь представление о пользе закаливания организма в осеннее время года, играть в эстафеты.проходить тестирование шестиминутного бега без учета времени, проводить Игру «Третий лишний». Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Комплекс ОРУ с мячом |
| *14* | | Метание мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом, метать мяч с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ 2 |
| *15* | | Развитие скоростной выносливости. Метание на дальность-контроль. | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом. Проводить тестирование метания мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».<br>проводить тестирование метания мяча на дальность. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; | Комплекс ОРУ 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | |
| *16* | | Прыжки через скакалку Эстафеты с мячами. | Знать технику выполнения прыжков через короткую и длинную скакалку. ОРУ со скакалкой. подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.<br>выполнять прыжки через короткую, длинную скакалку, играть в подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой». Эстафеты с мячами.Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ 2 |
| *17* | | Подвижные игры на материале спортивных игр. | Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях Правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Комплекс ОРУ 2 |
| *18* | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики. Строевые упражнения. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации Иметь представление о правилах безопасности поведения на занятиях; иметь общие представления о строевых командах и распоряжениях Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Упражнения для мышц пресса |
| *19* | | Акробатика. «Мост»Строевые упражнения. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации Получать навыки в перестроениях; Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». выполнять «мост»из положения лежа, кувырок назад, стойку на лопатках.Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Упражнения для мышц спины |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *20* | | Мост с помощью и самостоятельно - контрольКувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации, проходить тестирование акробатического упражнения – мост, выполнять кувырок назад, стойку на лопатках. Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Комплекс ОРУ 2 |
| *21* | | Тест на гибкость. Акробатика. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Упражнения для мышц спины |
| *22* | | Висы. Подтягивание. Строевые упражнения. | Уметь выполнять висы и упоры.Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата.Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ2 |
| *23* | | Висы. Подтягивание. Отжимание. Танцевальные упражнения. | Уметь выполнять висы и упоры. выполнять вис стоя и лежа, подтягивание в висе, Вис на согнутых руках, согнув ноги. Поднимание ног в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ 2 |
| *24* | | Отжимание от скамейки (зачёт), прыжки через скакалку | Уметь выполнять висы и упоры. Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Отжимание от пола |
| *25.* | | Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. | Уметь выполнять висы и упоры,проходить тестирование в подтягивании, выполнять построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять:Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми | Комплекс ОРУ 2 |
| *26.* | | Опорный прыжок, лазание по канату Прыжки через скакалку – контроль. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад.проходить тестирование по прыжкам через | Комплекс ОРУ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | короткую скакалку, выполнять Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Лазание по канату в три приема. Игра «Прокати быстрее мяч».Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | |
| *27.* | | Упражнение на гимн. скамейке | Уметь лазать по канату, выполнять опорный прыжок, играть выполнять перелезание через препятствие, упражнения на гимн. скамейке. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок на горку матов, играть в подвижные Прокати быстрее мяч». Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ 3 |
| *28.* | | Лазание по канату | Уметь лазать по канату, выполнять опорный прыжок Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результатаПредставление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Комплекс ОРУ 3 |
| *29.* | | Лазание по канату (учёт) | Знать правила проведения тестирования лазания по канату, правила подвижных игр. проходить тестирование лазания по канату, выполнять перелезание через препятствие. Игры на выбор уч-ся.Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Комплекс ОРУ 3 |
| *30.* | | Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами. | Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях,выполнять игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.,Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Наклон вперед из положения сидя |
| *31.* | | Развитие скоростно-силовых способностей. | Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях, демонстрировать силовые качества,выполнять метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Зайчик», «Удочк<br>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Наклон вперед из положения сидя |
| *32.* | | Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Иметь представление о пользе подвижных игр для организма младшего школьника.Овладение базовыми предметными и межпредметными | Комплекс ОРУ 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | |
| *33.* | | Спортивные и подвижные игры | Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях, выполнять ловлю и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ 3 |
| *34.* | | Элементы баскетбола. | Уметь передавать мяч от груди с отскоком о пол, от плеча, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями,выполнять передавать мяч от груди с отскоком о пол, от плеча, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Комплекс ОРУ 3 |
| *35.* | | Ловля и передача мяча в движении | Уметь передавать и ловить мяч в движении, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Комплекс ОРУ 3 |
| *36.* | | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями выполнять ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | Комплекс ОРУ 3 |
| *37.* | | Подвижные игры | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата. Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Комплекс ОРУ 3 |
| *38.* | | Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. П.И. «Гонки | Продолжить формирование представлений о разнообразии подвижных и спорт. игр.выполнять упражнения с баскетбольными мячами в парах, броски мяча в кольцо, играть в подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Умение | Комплекс ОРУ 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | мячей в колоннах» | организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | |
| *39.* | | Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. П.И. «Вышибалы маленькими мячами» | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, Научатся: - бросать мяч в цель с правильной постановкой рук, выполнять бросок набивного мяча из-за головы. П.И. «Вышибалы маленькими мячами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Упражнения для мышц спины |
| *40.* | | Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска» | Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | ОРУ в движении |
| *41.* | | Ведение мяча с изменением скорости . П/И «Мяч водящему».Подвижные | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, выполнять ловлю и передачу мяча в движении с изменением скорости, играть в игру «Мяч водящему»,контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Комплекс ОРУ 4 |
| *42.* | | Броски и ловля мяча в парах на точность. | Знать какие варианты бросков существуют, знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижные игры.Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Ведение мяча |
| *43.* | | Броски и ловля мяча в парах у стены | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Иметь навыки метания и ловли, координацию движений.Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата,Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Ведение мяча |
| *44.* | | Урок-игра, соревнование. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол, выполнять ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Ведение мяча |
| *45.* | | Подвижные игры с | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, | Ведение мяча |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | элементами баскетбола | броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол ,выполнять ловлю и передачу мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель.Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | |
| *46.* | | Упражнения на осанку. | Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Упражнения на осанку. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут, выполнять специальные беговые упражнения. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ 4 |
| *47.* | | Ведение мяча с изменением скорости | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол выполнять ведение мяча с изменением скорости. Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Комплекс ОРУ 4 |
| *48.* | | Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ 4 |
| *49.* | | Наклон из положения стоя | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Гуси-лебеди», проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Гуси-лебеди».Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Комплекс ОРУ 4 |
| *50.* | | Подтягивание и отжимание контроль | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижные игры Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ 4 |
| *51.* | | Подвижные игры с элементами баскетбола | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Иметь представление о влиянии занятий оздоровительной ходьбой на состояние здоровья человека.Выбор наиболее эффективных способов решения | Комплекс ОРУ 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | |
| *52.* | | Ведение мяча на месте с высоким, средним отскоком | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол выполнять ведение мяча на месте с высоким, средним отскоком, играть в игру Подвижная цель».Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ 4 |
| *53.* | | Ведение мяча с изменением направления (учет). Игры и эстафеты с мячами. ОРУ типа зарядки. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Иметь представление о разнообразии общеразвивающих упражнений.Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Отжимание |
| *54.* | | Прыжки в высоту с разбега Игры с бегом. Эстафеты с мячами. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол,правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться прыгать в высоту с 4-5 шагов разбега. Играть Подвижные игры «Горелки», «Лапта», «Третий лишний» Эстафеты с мячами,Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ5 |
| *55.* | | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры с элементами баскетбола | Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться,выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», и в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы и ранением». | Комплекс ОРУ5 |
| *56.* | | Игры с бегом. Эстафеты с мячами. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ5 |
| *57.* | | Прыжок в высоту способом | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Овладение | Комплекс ОРУ5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | «перешагивание». | базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | |
| *58.* | | Прыжок в длину с разбега | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Иметь представление о правилах безопасного поведения при метании, правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью. Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Комплекс ОРУ 5 |
| *59.* | | Прыжок в длину с разбега (зачет) Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом, правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться, Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата, Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ 5 |
| *60.* | | Урок-игра, соревнование. Эстафета | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Иметь представление о необходимости самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами,Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ5 |
| *61.* | | Шестиминутный бег (учёт) | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом, Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры, Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Метание теннисного мяча на дальность |
| *62.* | | Метание малого мяча в цель, на дальность | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, Уметь метать из различных положений на дальность и в цель,Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Метание теннисного мяча на дальность |
| *63* | | Учёт метания малого мяча на дальность. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель, проходить тестирование метания малого мяча на дальность, выполнять челночный | Комплекс ОРУ 5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Техника челночного бега. | бег 3*10м. | |
| *64* | | Урок-игра, соревнование. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, играть в подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом из различных стартов,Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ 5 |
| *65* | | Челночный бег 3х10м (учёт) Бег 30 м с высокого старта. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м и челноком, проходить тестирование челночного бега 3*10м с высокого старта, выполнять бег 30м с высокого старта, играть в игры «Бездомный заяц», «Эстафета зверей». | Комплекс ОРУ 5 |
| *66* | | Бег 30 м с высокого старта (учёт). Прыжки в длину с места. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м, проходить тестирование бега на 30м с высокого старта, выполнять прыжок в длину с места. | Комплекс ОРУ 5 |
| *67* | | Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с мячами. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться Иметь представление о правилах безопасности поведения при занятиях физическими упражнениями, проходить тестирование прыжка в длину с места, выполнять ОРУ с мячами, многоскоки, играть «Прыгающие воробушки».Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ 5 |
| *68* | | Урок-игра, соревнование. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями играть в подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом из различных стартов.Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ 5 |

**Календарно - тематическое планирование 7 класс**

| № | Дата | Наименование разделов и тем урока, используемые ресурсы | Характеристики основных видов учебной деятельности (на уровне учебных действий) | Домашнее задание |
|---|---|---|---|---|
| *1* | | Инструктаж по технике безопасности на уроках. Соверш. строевых упр-й. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м. Формировать представления о правилах безопасности поведения на занятиях; ознакомить с содержанием занятий физической культурой, гигиеническими и эстетическими требованиями к комплекту одежды для занятий физкультурой; повторить общие представления о строевых командах и распоряжениях. Волевая саморегуляция как способность к волевому усилию | Комплекс ОРУ 1 |
| *2* | | Техника челночного бега 3х10м. с высокого старта | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м; бегать «челноком»,выполнять челночный бег 3*10м с высокого старта, играть в подвижные игры «Кот и мыши». Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели | Комплекс ОРУ 1 |
| *3* | | Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3х10 м. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м Понимать термины: эстафета, старт, финиш, проходить тестирование бега на 30м с высокого старта, выполнять челночный бег 3*10м. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Комплекс ОРУ 1 |
| *4* | | Челночный бег 3х10 м на результат. Прыжки в длину с места. | Уметь пробегать «челноком» этап 3х10м с максимальной скоростью; совершенствовать прыжки в длину с места. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш. Знать современную историю олимпийского движения.Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности,Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Комплекс ОРУ 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *5* | | Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться Влияние бега на здоровье. выполнять прыжок в длину с места. .Равномерный бег до 4 мин. Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Комплекс ОРУ 1 |
| *6* | | Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках; уметь правильно приземляться; прыгать в длину с места. Выполнять многоскоки. проходить тестирование прыжка в длину с места, выполнять подтягивание на перекладине, многоскоки. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Отжимание от пола |
| *7* | | Метание мяча с места в цель, на дальность и на заданное расстояние. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель Иметь представление о необходимости выполнения утренней гигиенической гимнастики, ее значимости в режиме дня школьника; выполнять метание мяча с места в цель, на дальность и на заданное расстояние.Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ 1 |
| *8* | | Метание малого мяча в цель с 4-5 м на результат. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. Знать приёмы закаливания. Уметь правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками, проходить тестирование метание малого мяча в цель с 4-5 м.Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Комплекс ОРУ 1 |
| *9* | | Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр. | Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом Иметь представление о личной гигиене, выполнять бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр.Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Упражнения для мышц пресса |
| *10* | | Преодоление малых препятствий. | Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут, чередовать ходьбу с бегом. Уметь измерять рост, вес и силу мышц. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Комплекс ОРУ 1 |
| *11* | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут, чередовать ходьбу с бегом. Знать правила правильного дыхания при выполнении физических упражнений, в том числе и бега. выполнять прыжок в длину способом | Комплекс ОРУ с мячом |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | «согнув ноги», проводить игру «Волк во рву», выполнять бег до 7 мин. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | |
| *12* | | Преодоление малых препятствий. | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений, преодолевать полосу препятствий, выполнять бег до 8 мин, чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой».Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ с мячом |
| *13* | | Шестиминутный бег на результат. | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом. Иметь представление о пользе закаливания организма в осеннее время года, играть в эстафеты.проходить тестирование шестиминутного бега без учета времени, проводить Игру «Третий лишний». Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Комплекс ОРУ с мячом |
| *14* | | Метание мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом, метать мяч с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ 2 |
| *15* | | Развитие скоростной выносливости. Метание на дальность-контроль. | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом. Проводить тестирование метания мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».<br>проводить тестирование метания мяча на дальность. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;<br>Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *16* | | Прыжки через скакалку Эстафеты с мячами. | Знать технику выполнения прыжков через короткую и длинную скакалку. ОРУ со скакалкой. подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами.<br>выполнять прыжки через короткую, длинную скакалку, играть в подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой». Эстафеты с мячами.Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ 2 |
| *17* | | Подвижные игры на материале спортивных игр. | Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях Правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Комплекс ОРУ 2 |
| *18* | | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики. Строевые упражнения. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации Иметь представление о правилах безопасности поведения на занятиях; иметь общие представления о строевых командах и распоряжениях Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью | Упражнения для мышц пресса |
| *19* | | Акробатика. «Мост»Строевые упражнения. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации Получать навыки в перестроениях; Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». выполнять «мост»из положения лежа, кувырок назад, стойку на лопатках.Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Упражнения для мышц спины |
| *20* | | Мост с помощью и самостоятельно - контрольКувырок назад и перекат, стойка на лопатках. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации, проходить тестирование акробатического упражнения – мост, выполнять кувырок назад, стойку на лопатках. Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Комплекс ОРУ 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *21* | | Тест на гибкость. Акробатика. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Упражнения для мышц спины |
| *22* | | Висы. Подтягивание. Строевые упражнения. | Уметь выполнять висы и упоры.Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата.Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ2 |
| *23* | | Висы. Подтягивание. Отжимание. Танцевальные упражнения. | Уметь выполнять висы и упоры. выполнять вис стоя и лежа, подтягивание в висе, Вис на согнутых руках, согнув ноги. Поднимание ног в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ 2 |
| *24* | | Отжимание от скамейки (зачёт), прыжки через скакалку | Уметь выполнять висы и упоры. Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Отжимание от пола |
| *25* | | Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. | Уметь выполнять висы и упоры,проходить тестирование в подтягивании, выполнять построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять:Умение доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми | Комплекс ОРУ 2 |
| *26* | | Опорный прыжок, лазание по канату Прыжки через скакалку – контроль. | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад.проходить тестирование по прыжкам через короткую скакалку, выполнять Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Лазание по канату в три приема. Игра «Прокати быстрее мяч».Умение организовывать собственную | Комплекс ОРУ |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | |
| *27* | | Упражнение на гимн. скамейке | Уметь лазать по канату, выполнять опорный прыжок, играть выполнять перелезание через препятствие, упражнения на гимн. скамейке. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок на горку матов, играть в подвижные Прокати быстрее мяч». Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ 3 |
| *28* | | Лазание по канату | Уметь лазать по канату, выполнять опорный прыжок Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результатаПредставление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Комплекс ОРУ 3 |
| *29* | | Лазание по канату (учёт) | Знать правила проведения тестирования лазания по канату, правила подвижных игр. проходить тестирование лазания по канату, выполнять перелезание через препятствие. Игры на выбор уч-ся.Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Комплекс ОРУ 3 |
| *30* | | Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами. | Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях,выполнять игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.,Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Наклон вперед из положения сидя |
| *31* | | Развитие скоростно-силовых способностей. | Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях, демонстрировать силовые качества,выполнять метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);Подвижные игры «Чехарда», «Бой петухов», «Зайчик», «Удочк<br>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Наклон вперед из положения сидя |
| *32* | | Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Иметь представление о пользе подвижных игр для организма младшего школьника.Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической | Комплекс ОРУ 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | подготовки человека | |
| *33* | | Спортивные и подвижные игры | Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях, выполнять ловлю и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ 3 |
| *34* | | Элементы баскетбола. | Уметь передавать мяч от груди с отскоком о пол, от плеча, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями,выполнять передавать мяч от груди с отскоком о пол, от плеча, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Комплекс ОРУ 3 |
| *35* | | Ловля и передача мяча в движении | Уметь передавать и ловить мяч в движении, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Комплекс ОРУ 3 |
| *36* | | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями выполнять ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | Комплекс ОРУ 3 |
| *37* | | Подвижные игры | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата. Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Комплекс ОРУ 3 |
| *38* | | Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. П.И. «Гонки мячей в колоннах» | Продолжить формирование представлений о разнообразии подвижных и спорт. игр.выполнять упражнения с баскетбольными мячами в парах, броски мяча в кольцо, играть в подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Комплекс ОРУ 4 |
| *1.* | | Совершенствование | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, | Упражнения |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | бросков набивного мяча из-за головы. П.И. «Вышибалы маленькими мячами» | Научатся:<br>- бросать мяч в цель с правильной постановкой рук, выполнять бросок набивного мяча из-за головы. П.И. «Вышибалы маленькими мячами. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | для мышц спины |
| *2.* | | Урок-игра, соревнование. «Кто дальше уедет после спуска» | Знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | ОРУ в движении |
| *3.* | | Ведение мяча с изменением скорости . П/И «Мяч водящему».Подвижные | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, выполнять ловлю и передачу мяча в движении с изменением скорости, играть в игру «Мяч водящему»,контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Комплекс ОРУ 4 |
| *4.* | | Броски и ловля мяча в парах на точность. | Знать какие варианты бросков существуют, знать и выполнять правила игр в разнообразных условиях. Выполнять броски мяча в парах на точность, играть в подвижные игры.Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Ведение мяча |
| *5.* | | Броски и ловля мяча в парах у стены | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Иметь навыки метания и ловли, координацию движений.Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата,Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Ведение мяча |
| *6.* | | Урок-игра, соревнование. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол, выполнять ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). Игра «Подвижная цель», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Ведение мяча |
| *7.* | | Подвижные игры с элементами баскетбола | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол ,выполнять ловлю и передачу мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя | Ведение мяча |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | руками от груди. Броски в цель.Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | |
| *8.* | | Упражнения на осанку. | Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Упражнения на осанку. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут, выполнять специальные беговые упражнения. Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ 4 |
| *9.* | | Ведение мяча с изменением скорости | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол выполнять ведение мяча с изменением скорости. Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Комплекс ОРУ 4 |
| *10.* | | Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ 4 |
| *11.* | | Наклон из положения стоя | Знать правила проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Гуси-лебеди», проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Гуси-лебеди».Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека | Комплекс ОРУ 4 |
| *12.* | | Подтягивание и отжимание контроль | Знать правила проведения тестирования подтягиваний и отжиманий, проходить тестирование подтягиваний и отжиманий, играть в подвижные игры Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ 4 |
| *13.* | | Подвижные игры с элементами баскетбола | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Иметь представление о влиянии занятий оздоровительной ходьбой на состояние здоровья человека.Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата Умение организовывать собственную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий | Комплекс ОРУ 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *14.* | | Ведение мяча на месте с высоким, средним отскоком | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол выполнять ведение мяча на месте с высоким, средним отскоком, играть в игру Подвижная цель».Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ 4 |
| *15.* | | Ведение мяча с изменением направления (учет). Игры и эстафеты с мячами. ОРУ типа зарядки. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Иметь представление о разнообразии общеразвивающих упражнений.Оценивание красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. | Отжимание |
| *16.* | | Прыжки в высоту с разбега Игры с бегом. Эстафеты с мячами. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол,правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться прыгать в высоту с 4-5 шагов разбега. Играть Подвижные игры «Горелки», «Лапта», «Третий лишний» Эстафеты с мячами,Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ5 |
| *17.* | | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры с элементами баскетбола | Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание», правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться,выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание», и в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы и ранением». | Комплекс ОРУ5 |
| *18.* | | Игры с бегом. Эстафеты с мячами. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ5 |
| *19.* | | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Комплекс ОРУ5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *20.* | | Прыжок в длину с разбега | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Иметь представление о правилах безопасного поведения при метании, правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. Овладение фактами истории развития физической культуры, характеризующими её роль и значение в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью. Умение объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять | Комплекс ОРУ 5 |
| *21.* | | Прыжок в длину с разбега (зачет) Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом, правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться, Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; прогнозирование результата, Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Комплекс ОРУ 5 |
| *22.* | | Урок-игра, соревнование. Эстафета | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Иметь представление о необходимости самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами,Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ5 |
| *23.* | | Шестиминутный бег (учёт) | Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут, чередовать ходьбу с бегом, Обеспечивание защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры, Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры | Метание теннисного мяча на дальность |
| | | Метание малого мяча в цель, на дальность | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, Уметь метать из различных положений на дальность и в цель,Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Метание теннисного мяча на дальность |
| *63* | | Учёт метания малого мяча на дальность. Техника челночного бега. | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель, проходить тестирование метания малого мяча на дальность, выполнять челночный бег 3*10м. | Комплекс ОРУ 5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *64* | | Урок-игра, соревнование. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, играть в подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом из различных стартов,Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ 5 |
| *65* | | Челночный бег 3х10м (учёт) Бег 30 м с высокого старта. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м и челноком, проходить тестирование челночного бега 3*10м с высокого старта, выполнять бег 30м с высокого старта, играть в игры «Бездомный заяц», «Эстафета зверей». | Комплекс ОРУ 5 |
| *66* | | Бег 30 м с высокого старта (учёт). Прыжки в длину с места. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м, проходить тестирование бега на 30м с высокого старта, выполнять прыжок в длину с места. | Комплекс ОРУ 5 |
| *67* | | Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с мячами. | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться Иметь представление о правилах безопасности поведения при занятиях физическими упражнениями, проходить тестирование прыжка в длину с места, выполнять ОРУ с мячами, многоскоки, играть «Прыгающие воробушки».Оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения. | Комплекс ОРУ 5 |
| *68* | | Урок-игра, соревнование. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями играть в подвижные игры «Волк во рву», «Салки на марше», «Перебежка с выручкой» Соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячом из различных стартов.Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Комплекс ОРУ 5 |

**Календарно - тематическое планирование 8 класс**

| **№ урока** | **Дата** | **Наименование разделов и тем урока, используемые ресурсы** | **Характеристика основных видов учебной деятельности (на уровне учебных действий)** | Домашнее задание |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | Вводный инструктаж по т.б. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. | уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции<br><br>уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности,уметь :вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;<br><br>понимать: нормы поведения в окружающей среде, правила здорового образа жизни.выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки | Комплекс ОРУ 1 |
| 2 | | Повторный инструктаж по т.б. Скоростной бег до 60 м. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать технику низкого старта.Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;<br><br>понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни,уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 1 |
| 3 | | Повторный инструктаж по т.б. Прыжки в высоту. | Уметь выполнять прыжок в высоту. владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека,участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Комплекс ОРУ 1 |
| 4 | | Повторный инструктаж по т.б. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Влияние легкоатлетических упражнений на | Выполнять прыжок в длину с 9-11 шагов разбега, проводить игру «Волк во рву», выполнять бег до 7 мин. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры.Уметь доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. | Комплекс ОРУ 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | укрепление здоровья. | | |
| 5 | | Повторный инструктаж по т.б. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, овладеть сведениями о физической культуре, владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компро-миссы при принятии общих решений | Комплекс ОРУ 1 |
| 6 | | Повторный инструктаж по т.б. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. | Выполнять метание мяча с места в цель, на дальность и на заданное расстояние. Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели | Отжим. от пола |
| 7 | | Повторный инструктаж по т.б. Метание мяча весом 150 г с места на дальность. | Уметь демонстрировать технику метания мяча в целом.уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 1 |
| 8 | | Повторный инструктаж по т.б. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов . | Уметь демонстрировать технику в целом.овладение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием, ори-ентироваться в разнообразии способов решения задач. владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | Комплекс ОРУ 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 9 | | Повторный инструктаж по т.б. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра | Уметь выполнять ловлю набивного мяча двумя руками после броска партнёра, уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни<br><br>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 1 |
| 10 | | Повторный инструктаж по т.б. Процесс совершенствования прыжков в высоту. Вредные привычки. | уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами<br><br>овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека,уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | Комплекс ОРУ 1 |
| 11 | | Повторный инструктаж по т.б. Бег в равномерном темпе до 8 мин | Уметь демонстрировать физические кондиции, уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ с мячом |
| 12 | | Повторный инструктаж по т.б. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. | уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни<br><br>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную | Прыжки через скакалку |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | деятельность с учителем и сверстниками | |
| 13 | | Повторный инструктаж по т.б. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Круговая тренировка | владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека,участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Комплекс ОРУ с мячом |
| 14 | | Повторный инструктаж по т.б. Бег в равномерном темпе 15 минут | уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 2 |
| 15 | | Повторный инструктаж по т.б. Кросс до 12 минут, бег с препятствиями на местности. | Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами<br>овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | Комплекс ОРУ 2 |
| 16 | | Повторный инструктаж по т.б. Круговая тренировка. Кросс до 15 минут. | владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека<br>участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Комплекс ОРУ 2 |
| 17 | | Повторный инструктаж по т.б. Стойка баскетболиста. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)<br>уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и | Комплекс ОРУ 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Передачи, ведения мяча Повороты без мяча и с мячом. | формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | |
| 18 | | Повторный инструктаж по т.б. Остановка шагом. Передача мяча на месте. | Уметь объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели, уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;<br>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 2 |
| 19 | | Повторный инструктаж по т.б. Ведение мяча.<br>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении | Уметь выполнять ведение, ловлю и передачу мяча. уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека<br>умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 2 |
| 20 | | Повторный инструктаж по т.б. Ловля катящегося<br>мяча | уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни<br>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную | Комплекс ОРУ 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | деятельность с учителем и сверстниками | |
| 21 | | Повторный инструктаж по т.б. Штрафной бросок | Уметь выполнять ведение мяча в движении. владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Комплекс ОРУ 3 |
| 22 | | Повторный инструктаж по т.б. Игра по правилам мини-баскетбола. | овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Комплекс ОРУ 3 |
| 23 | | Повторный инструктаж по т.б Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 3 |
| 24 | | Повторный инструктаж по т.б Дальнейшее обучение технике движений. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 3 |
| 25 | | Повторный инструктаж по т.б Остановки, повороты. Передача | Уметь выполнять остановки, повороты, передачи мяча от груди.уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы | Комплекс ОРУ 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | мяча от груди. | решения учебных и познавательных задач; понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | |
| 26 | | Повторный инструктаж по т.б Ловля и передача мяча двумя руками от груди | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами<br><br>овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | Комплекс ОРУ 3 |
| 27 | | Повторный инструктаж по т.б Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | Уметь выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.<br><br>уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни<br><br>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 3 |
| 28 | | Повторный инструктаж по т.б Ловля и передача мяча в движении. | Уметь выполнять ловлю и передача мяча в движении, уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека,уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | Комплекс ОРУ 3 |
| 29 | | Повторный инструктаж по т.б Ведение мяча в | Уметь выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, бросок с места. овладеть способностью принимать и сохранять | Комплекс ОРУ 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок с места. | цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.<br>участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | |
| 30 | | Повторный инструктаж по т.б Ведение мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча | Уметь выполнять ведение мяча в движении вырывание и выбивание мяча<br>уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 3 |
| 31 | | Повторный инструктаж по т.б Выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре, уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | ОРУ в движении |
| 32 | | Повторный инструктаж по т.б Тактика свободного нападения. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре, уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 3 |
| 33 | | Повторный инструктаж по т.б Нападение быстрым прорывом (1:0). | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре, владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, участвовать в диалоге на уроке, | Комплекс ОРУ 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | умение слушать и понимать других. | |
| 34 | | Повторный инструктаж по т.б История волейбола.<br>Стойка и перемещения. | овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Комплекс ОРУ 4 |
| 35 | | Повторный инструктаж по т.б Передача мяча над собой. То же через сетку**.** | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 4 |
| 36 | | Повторный инструктаж по т.б Передача мяча через сетку. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). | уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 4 |
| 37 | | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре, уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | Комплекс ОРУ 4 |
| 38 | | Прямой нападающий удар после | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре, владеть основами самоконтроля, | Комплекс ОРУ 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | подбрасывания мяча партнёром**.** | самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | |
| 39 | | Закрепление тактики свободного нападения. Правила самоконтроля**.** | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | ОРУ в движении |
| 40 | | Позиционное нападение. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре,уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности,овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека,уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | |
| 41 | | Общеразвивающие упражнения в парах | Уметь выполнять ОРУ в парах, упражнения на гимнастической скамейке.<br><br>Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине.уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | ОРУ в движении |
| 42 | | Общеразвивающие | уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами | ОРУ в |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | упражнений с предметами. | овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | движении |
| 43 | | Висы согнувшись и прогнувшись. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа. | Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине. уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. уметь организовывать учебное сотрудничество и совме-стную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №4 |
| 44 | | Освоение опорных прыжков | Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами,овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека.уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | Комплекс ОРУ №4 |
| 45 | | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности,овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека,умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №4 |
| 46 | | Опорные прыжки. Общеразвивающие упражнения с повышенной | Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;уметь организовывать учебное | Комплекс ОРУ №4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | амплитудой. | сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | |
| 47 | | Опорные прыжки на результат. Упражнения на гимнастической стенке. | Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, выполнять комплекс ОРУ с мячом. уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами. овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | Комплекс ОРУ №4 |
| 48 | | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека<br>участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Комплекс ОРУ №4 |
| 49 | | Акробатические упражнения. Подтягивание. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №4 |
| 50 | | Акробатическая комбинация. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов. уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №4 |
| 51 | | Эстафеты и игры с использованием | уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной | Комплекс ОРУ №4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | гимнастических упражнений и инвентаря | деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | |
| 52 | | Выполнение акробатической комбинации на результат. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №4 |
| 53 | | Стойки игрока, передача мяча над собой во встречных колоннах. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №4 |
| 54 | | Нижняя прямая подача, прием подачи. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре, уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности,овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №4 |
| 55 | | Верхняя передача мяча в парах. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре, уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе | Комплекс ОРУ5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | |
| 56 | | Комбинация из разученных перемещений. | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре, уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ5 |
| 57 | | Нападающий удар в тройках через сетку. | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре, владение основами самоконтроля, самооценки, приня-тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека<br>участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Комплекс ОРУ5 |
| 58 | | Комбинации из разученных перемещений. | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре, умение самостоятельно определять цели своего обуче-ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №5 |
| 59 | | Высокий, низкий старт 30 - 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 | Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого, высокого старта. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. овладение сведениями о роли и значении физической культуры в | Комплекс ОРУ №5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | м. | формировании целостной личности человека, умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | |
| 60 | | Скоростной бег до 60 м. Эстафеты, старты из различных исходных положений. | умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №5 |
| 61 | | Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча на дальность. | умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №5 |
| 62 | | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; | умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №5 |
| 63 | | Бег с препятствиями. | умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с | Комплекс ОРУ №5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | учителем и сверстниками | |
| 64 | | Бег с препятствиями. Кросс 500м. | умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №5 |
| 65 | | Круговая тренировка. Кросс 800м. | владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека<br>участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Комплекс ОРУ №5 |
| 66 | | Бег в равномерном темпе до 14 минут. | умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №5 |
| 67 | | Круговая тренировка. Кросс 1000м. | умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | Комплекс ОРУ №5 |
| 68 | | Бег 1500м на результат. | владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. участвовать в | Комплекс ОРУ №5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | |

**Календарно - тематическое планирование 9 класс**

| № урока | Дата | Наименование разделов и тем урока, используемые ресурсы | Характеристика основных видов учебной деятельности (на уровне учебных действий) | Домашнее задание |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | Вводный инструктаж по т.б. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. | уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции<br>уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности,уметь :вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;<br>понимать: нормы поведения в окружающей среде, правила здорового образа жизни.выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки | Комплекс ОРУ 1 |
| 2 | | Повторный инструктаж по т.б. Скоростной бег до 60 м. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать технику низкого старта.Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;<br>понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни,уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 1 |
| 3 | | Повторный инструктаж по т.б. Прыжки в высоту. | Уметь выполнять прыжок в высоту. владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека,участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать | Комплекс ОРУ 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | других. | |
| 4 | | Повторный инструктаж по т.б. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | Выполнять прыжок в длину с 9-11 шагов разбега, проводить игру «Волк во рву», выполнять бег до 7 мин. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха с использованием средств физической культуры.Уметь доносить информацию в доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. | Комплекс ОРУ 1 |
| 5 | | Повторный инструктаж по т.б. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, овладеть сведениями о физической культуре, владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений | Комплекс ОРУ 1 |
| 6 | | Повторный инструктаж по т.б. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов. | Выполнять метание мяча с места в цель, на дальность и на заданное расстояние. Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели | Отжим. от пола |
| 7 | | Повторный инструктаж по т.б. Метание мяча весом 150 г с места на дальность. | Уметь демонстрировать технику метания мяча в целом.уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь организовывать учебное | Комплекс ОРУ 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | |
| 8 | | Повторный инструктаж по т.б. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов . | Уметь демонстрировать технику в целом.овладение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием, ориентироваться в разнообразии способов решения задач. владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника | Комплекс ОРУ 1 |
| 9 | | Повторный инструктаж по т.б. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра | Уметь выполнять ловлю набивного мяча двумя руками после броска партнёра, уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни<br>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 1 |
| 10 | | Повторный инструктаж по т.б. Процесс совершенствования прыжков в высоту. Вредные привычки. | уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами<br>овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека,уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | Комплекс ОРУ 1 |
| 11 | | Повторный инструктаж по т.б. Бег в равномерном темпе до 8 мин | Уметь демонстрировать физические кондиции, уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную | Комплекс ОРУ с мячом |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | деятельность с учителем и сверстниками | |
| 12 | | Повторный инструктаж по т.б. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. | уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни<br>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Прыжки через скакалку |
| 13 | | Повторный инструктаж по т.б. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Круговая тренировка | владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека,участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Комплекс ОРУ с мячом |
| 14 | | Повторный инструктаж по т.б. Бег в равномерном темпе 15 минут | уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 2 |
| 15 | | Повторный инструктаж по т.б. Кросс до 12 минут, бег с препятствиями на местности. | Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами<br>овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | Комплекс ОРУ 2 |
| 16 | | Повторный | владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и | Комплекс |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | инструктаж по т.б. Круговая тренировка. Кросс до 15 минут. | осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека<br><br>участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | ОРУ 2 |
| 17 | | Повторный инструктаж по т.б. Стойка баскетболиста. Передачи, ведения мяча Повороты без мяча и с мячом. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)<br><br>уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 2 |
| 18 | | Повторный инструктаж по т.б. Остановка шагом. Передача мяча на месте. | Уметь объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. Умения организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели, уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;<br>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 2 |
| 19 | | Повторный инструктаж по т.б. Ведение мяча.<br><br>Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в | Уметь выполнять ведение, ловлю и передачу мяча. уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека<br><br>умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность | Комплекс ОРУ 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | движении | с учителем и сверстниками | |
| 20 | | Повторный инструктаж по т.б. Ловля катящегося<br><br>мяча | уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни<br><br>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 2 |
| 21 | | Повторный инструктаж по т.б. Штрафной бросок | Уметь выполнять ведение мяча в движении. владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Комплекс ОРУ 3 |
| 22 | | Повторный инструктаж по т.б. Игра по правилам мини-баскетбола. | овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Комплекс ОРУ 3 |
| 23 | | Повторный инструктаж по т.б Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё-бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 3 |
| 24 | | Повторный инструктаж по т.б Дальнейшее обучение технике | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познава-тельных задач; понимание физической культуры как средства организации и | Комплекс ОРУ 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | движений. | активного ведения здорового образа жизни, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | |
| 25 | | Повторный инструктаж по т.б Остановки, повороты. Передача мяча от груди. | Уметь выполнять остановки, повороты, передачи мяча от груди.уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 3 |
| 26 | | Повторный инструктаж по т.б Ловля и передача мяча двумя руками от груди | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами<br>овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | Комплекс ОРУ 3 |
| 27 | | Повторный инструктаж по т.б Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | Уметь выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.<br>уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни<br>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 3 |
| 28 | | Повторный инструктаж по т.б Ловля и передача мяча в движении. | Уметь выполнять ловлю и передача мяча в движении, уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека,уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | Комплекс ОРУ 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 29 | | Повторный инструктаж по т.б Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Бросок с места. | Уметь выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, бросок с места. овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.<br>участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Комплекс ОРУ 3 |
| 30 | | Повторный инструктаж по т.б Ведение мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча | Уметь выполнять ведение мяча в движении вырывание и выбивание мяча<br>уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 3 |
| 31 | | Повторный инструктаж по т.б Выбивание мяча. Игра по правилам мини-баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре, уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | ОРУ в движении |
| 32 | | Повторный инструктаж по т.б Тактика свободного нападения. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре, уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 3 |
| 33 | | Повторный | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические | Комплекс |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | инструктаж по т.б Нападение быстрым прорывом (1:0).<br>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | действия в игре, владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | ОРУ 4 |
| 34 | | Повторный инструктаж по т.б История волейбола.<br>Стойка и перемещения. | овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Комплекс ОРУ 4 |
| 35 | | Повторный инструктаж по т.б Передача мяча над собой. То же через сетку**.** | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 4 |
| 36 | | Повторный инструктаж по т.б Передача мяча через сетку. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). | уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ 4 |
| 37 | | Нижняя прямая подача мяча с рассто- | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре, уметь соотносить свои действия с планируемыми ре- | Комплекс ОРУ 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | яния 3—6 м от сетки. Эстафеты с элементами волейбола. | зультатами, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | |
| 38 | | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром**.** | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре, владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Комплекс ОРУ 4 |
| 39 | | Закрепление тактики свободного нападения. Правила самоконтроля**.** | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | ОРУ в движении |
| 40 | | Позиционное нападение. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре,уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности,овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека,уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | |
| 41 | | Общеразвивающие упражнения в парах | Уметь выполнять ОРУ в парах, упражнения на гимнастической скамейке.<br>Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине.уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. овладение | ОРУ в движении |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | |
| 42 | | Общеразвивающие упражнений с предметами. | уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами<br>овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | ОРУ в движении |
| 43 | | Висы согнувшись и прогнувшись. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа. | Уметь выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине. уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №4 |
| 44 | | Освоение опорных прыжков | Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами,овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека.уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | Комплекс ОРУ №4 |
| 45 | | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности,овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека,умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 46 | | Опорные прыжки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. | Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №4 |
| 47 | | Опорные прыжки на результат. Упражнения на гимнастической стенке. | Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, выполнять комплекс ОРУ с мячом. уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами. овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | Комплекс ОРУ №4 |
| 48 | | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека<br>участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Комплекс ОРУ №4 |
| 49 | | Акробатические упражнения. Подтягивание. Акробатическая комбинация. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №4 |
| 50 | | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь | Комплекс ОРУ №4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | |
| 51 | | Выполнение акробатической комбинации на результат. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №4 |
| 52 | | Стойки игрока, передача мяча над собой во встречных колоннах. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре. уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №4 |
| 53 | | Нижняя прямая подача, прием подачи. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре, уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности,овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №4 |
| 54 | | Верхняя передача мяча в парах. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре, уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с | Комплекс ОРУ5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | учителем и сверстниками | |
| 55 | | Комбинация из разученных перемещений. | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре, уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ5 |
| 56 | | Нападающий удар в тройках через сетку. | Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре, владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека<br>участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Комплекс ОРУ5 |
| 57 | | Высокий, низкий старт 30 - 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. | Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого, высокого старта. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | Комплекс ОРУ №5 |
| 58 | | Скоростной бег до 60 м. Эстафеты, старты из различных исход-ных положений. | умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №5 |
| 59 | | Прыжки в высоту. Метание теннисного | умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной | Комплекс ОРУ №5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | мяча на дальность. | деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | |
| 60 | | Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; | умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №5 |
| 61 | | Бег с препятствиями. | умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №5 |
| 62 | | Бег с препятствиями. Кросс 500м. | умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №5 |
| 63 | | Круговая тренировка. Кросс 800м. | владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека | Комплекс ОРУ №5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | |
| 64 | | Бег в равномерном темпе до 14 минут. | умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками | Комплекс ОРУ №5 |
| 65 | | Круговая тренировка. Кросс 1000м. | умение соотносить свои действия с планируемыми результатами. овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов | Комплекс ОРУ №5 |
| 66 | | Бег 1500м на результат. | владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности, овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека. участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других. | Комплекс ОРУ №5 |

## КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**I.Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|---|---|---|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его на-значение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|---|---|---|
| Учащийся умеет:<br>- самостоятельно организовать место занятий;<br>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;<br>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:<br>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;<br>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;<br>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
|---|---|---|---|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по ФК, и высокому приросту | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | достаточному темпу прироста | незначительному приросту | |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Текущая и итоговая аттестация учащихся по физической культуре**. При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры. Следовательно, итоговая оценка может отличаться от средней арифметической оценки. Все учащиеся, освобожденные от физических нагрузок, в конце каждой учебной четверти, полугодия и в конце учебного года получают итоговые оценки по указанным выше заданиям и выполненным домашним заданиям. Текущая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом успехов обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима с тем, чтобы отметка способствовала развитию обучающегося, стимулировала его заниматься физической культурой. Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

**Требования к посещению уроков обучающимися, освобожденными от практических занятий по физической культуре:**

*1. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, подтверждают факт освобождения заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предоставляется классному руководителю или учителю физкультуры.*

*2. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, в течение урока находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.*

**Критерии оценивания обучающихся освобожденных от практических занятий по физической культуре:**

1. Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре на период не более 50% одной четверти, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

2. При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование. Письмо Минобразования России от 31.10.2003 N

13-51-263/123 Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

**5 класс**

| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек. | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| 3 | Кросс 1500 м, мин., сек. | 8 50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| 4 | Бег 60 м, сек | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Прыжки в длину с места, см | 190 | 155 | 130 | 1805 | 145 | 120 |
| 6 | Наклоны вперед из положения сидя, см | 10+ | 6 | 2– | 15+ | 8 | 4– |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега, см | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 11 | Прыжок на скакалке за 1 мин, раз | 85 | 75 | 70 | 105 | 95 | 90 |
| 12 | Метание мяча 150 г. на дальность с разбега, м. | 30 | 25 | 20 | 20 | 17 | 14 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега, см | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 |

**6 класс.**

| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| 3 | Кросс 1500 м. мин., сек | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.30 | 8.50 | 9.50 |
| 4 | Бег 60 м, сек. | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 5 | Прыжки в длину с места, см | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны вперед из положения сидя, см | 14+ | 6 | 2– | 16+ | 9 | 5– |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега, см | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 11 | Прыжок на скакалке за 1 мин, раз | 95 | 85 | 80 | 105 | 100 | 95 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность с разбега, м. | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега, см | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |

**7 класс.**

| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек | 8,2 | 8,9 | 9,2 | 8,7 | 9,5 | 9,9 |
| 2 | Бег 30 м, сек. | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| 3 | Бег 60 м, сек. | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин., сек. | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 |
| 5 | Прыжки в длину с места, см | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега, см | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя, см | 9+ | 5 | 2– | 18+ | 10 | 6– |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега, см | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 12 | Прыжок на скакалке, 1мин, раз | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 |
| 13 | Метание 150 г. мяча на дальность с разбега, м. | 38 | 35 | 25 | 27 | 20 | 16 |

**8 класс**

| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек | 8.1 | 8.8 | 9.1 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| 3 | Бег 60 м, сек. | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин (д); 3000м, мин (м) | 16.30 | 17.30 | 18.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега, см | 380 | 360 | 310 | 340 | 310 | 260 |
| 6 | Прыжки в длину с места, см | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре, раз | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя, см | 11+ | 7 | 3– | 20+ | 12 | 7– |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок на скакалке за 1 мин, раз | 115 | 105 | 100 | 125 | 115 | 110 |
| 12 | Метание мяча 150 гр. на дальность с разбега, м. | 42 | 37 | 28 | 27 | 22 | 18 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега, см | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 |

**9 класс**

| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10 м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.5 | 9.3 | 9.8 |
| 2 | Бег 30 м, сек. | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 3 | Бег 60 м, сек. | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин (д); 3000 м, мин (м) | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| 5 | Прыжки в длину с места, см | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 6 | Прыжок в высоту с разбега, см | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине, раз | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя, см | 12+ | 8 | 4– | 20+ | 12 | 7– |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа, раз | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 11 | Прыжок на скакалке за 1 мин, раз | 125 | 120 | 110 | 130 | 120 | 115 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с/р, м | 45 | 40 | 31 | 30 | 28 | 18 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега, см | 430 | 380 | 330 | 380 | 330 | 290 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Воз-раст** | **уровень** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| | | | | **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 11 | 6.3 | 6.1-5.5 | 5.0 | 6.4 | 6.3-5.7 | 5.1 |
| | | | 12 | 6.0 | 5.8-5.4 | 4.9 | 6.3 | 6.2-5.5 | 5.0 |
| | | | 13 | 5.9 | 5.6-5.2 | 4.8 | 6.2 | 6.0-5.4 | 5.0 |
| | | | 14 | 5.8 | 5.5-5.1 | 4.7 | 6.1 | 5.9-5.4 | 4.9 |
| | | | 15 | 5.5 | 5.3-4.9 | 4.5 | 6.0 | 5.8-5.3 | 4.9 |
| 2 | Координа-ционные | Челночный бег 3х10 | 11 | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 | 10.1 | 9.7-9.3 | 8.9 |
| | | | 12 | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.6-9.1 | 8.8 |
| | | | 13 | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.5-9.0 | 8.7 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 14<br>15 | 9.0<br>8.6 | 8.7-8.3<br>8.4-8.0 | 8.0<br>7.7 | 9.9<br>9.7 | 9.4-9.0<br>9.3-8.8 | 8.6<br>8.5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11<br>12<br>13<br>14<br>15 | 140<br>145<br>150<br>160<br>175 | 160-180<br>165-180<br>170-190<br>180-195<br>190-205 | 195<br>200<br>205<br>210<br>220 | 130<br>135<br>140<br>145<br>155 | 150-175<br>155-175<br>160-180<br>160-180<br>165-185 | 185<br>190<br>200<br>200<br>205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 11<br>12<br>13<br>14<br>15 | 900<br>950<br>1000<br>1050<br>1100 | 1000-1100<br>1100-1200<br>1150-1250<br>1200-1300<br>1250-1350 | 1300<br>1350<br>1400<br>1450<br>1500 | 700<br>750<br>800<br>850<br>900 | 850-1000<br>900-1050<br>950-1100<br>1000-1150<br>1050-1200 | 1100<br>1150<br>1200<br>1250<br>1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11<br>12<br>13<br>14<br>15 | 2<br>2<br>2<br>3<br>4 | 6-8<br>6-8<br>5-7<br>7-9<br>8-10 | 10<br>10<br>9<br>11<br>12 | 4<br>5<br>6<br>7<br>7 | 8-10<br>9-11<br>10-12<br>12-14<br>12-14 | 15<br>16<br>18<br>20<br>20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на перекладине:<br>– на высокой (м);<br>– на низкой (д) | 11<br>12<br>13<br>14<br>15 | 1<br>1<br>1<br>2<br>3 | 4-5<br>4-6<br>5-6<br>6-7<br>7-8 | 6<br>7<br>8<br>9<br>10 | 4<br>4<br>5<br>5<br>5 | 10-14<br>11-15<br>12-15<br>13-15<br>12-13 | 19<br>20<br>19<br>17<br>16 |

**Учебно-методическая литература**


1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2015г.
2. А.П. Матвеев «Физическая культура 5», Москва, АО Издательство «Просвещение»,2015г.
3. А.П. Матвеев «Физическая культура 6-7», Москва, АО Издательство «Просвещение»,2016г.
4. А.П. Матвеев «Физическая культура 8-9», Москва, АО Издательство «Просвещение»,2015г.
5. В.И.Лях «Физическая культура 8-9», Москва АО Издательство «Просвещение», 2016 г.
6. Гуревич И.А.300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие-2-е изд. стереотип, - Мн.; Выш.шк.,2015
7. Подвижные игры для учащихся среднего школьного возраста; учебметод. пособие/сост.Л.В.Аустер; Сургут го-с, ун-т, 2014-60с

8. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пособие М; Издательский центр «Академия»2013
9. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2013.
10. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2015.
11. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2013.
12. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 2014.
13. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 2014.
14. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2015.
15. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2012.
16.http: //festival.1september.ru/
17.http: //nsportal.ru/
18. http: //planeta.tspu.ru/