

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа с. Мулино  
Нагорского района Кировской области

РАССМОТРЕНО

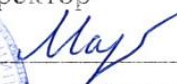
Заместитель директора  
по УВР



Усатова С.В.  
Протокол МО № 2 от «15»  
сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Маракулина Н.В.

Приказ № 197 от «19»  
сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
(предметная область физической культура)  
для 7 класса на 2023 -2024 учебный год  
(базовый уровень)

Составитель:  
Усатова Светлана Вячеславовна,  
учитель физической культуры

Мулино, 2023

## Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по предмету физическая культура для 6-9 классов ( автор программы В.И. Лях).

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 5-7 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского, И.М. Турецкого (М.: Просвещение 2016).

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе**

#### *Ученик, окончивший 7 класс, научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качества личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формировать 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;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движения);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Ученик, окончивший 7 класс, 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;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## 2.Содержание учебного предмета

№	Наименование модуля	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
---	---------------------	--------------	---

1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в ходе урока.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-История физической культуры и ее развитие в современном обществе.</li> <li>- олимпийские игры древности.</li> <li>- Виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр.</li> <li>- Базовые понятия физической культуры (физическая культура, спорт, физическое развитие, физическое совершенствование, физическая подготовленность, здоровый образ жизни).</li> <li>- режим дня и его содержание.</li> <li>- закаливание организма, гигиенические требования к занятиям физической культурой.</li> <li>- Проведение занятий по коррекции осанки.</li> </ul>
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</li> <li>- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).</li> <li>- Планирование занятий физическими упражнениями в структуре учебного дня и недели).</li> <li>- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.</li> <li>- Организация досуга средствами физической культуры.</li> <li>- Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль, оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений) (технических ошибок).</li> <li>- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</li> </ul>
3.	Физическое совершенствование	68	Физкультурно-оздоровительная деятельность
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</li> <li>- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</li> </ul>
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	68	<p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.Акробатические упражнения и комбинации.Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(опорные прыжки,упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на</p>

			<p>перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях(мальчики),упражнения на разновысоких брусьях ( девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</p> <p>Лёгкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико - тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p><i>Национальные виды спорта: технико - тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p> <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.</p>
4.1.	Гимнастика с основами акробатики	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организующие команды и приёмы</li> <li>- Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</li> <li>- Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</li> <li>- Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</li> <li>- Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</li> <li>- Прыжки со скакалкой.</li> <li>- Акробатические упражнения и комбинации: Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев Стойка на лопатках.</li> <li>- Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</li> <li>- Равновесие.</li> <li>- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</li> <li>- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).</li> <li>- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке). (Девочки).</li> <li>- Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).</li> </ul>

4.2.	Легкая атлетика	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</li> <li>- Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 30,60 м.</li> <li>- Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 500-1000 м.</li> <li>- Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».</li> <li>- Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».</li> <li>- Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</li> <li>- Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</li> <li>- Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</li> <li>- Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</li> <li>- Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.</li> </ul>
4.3.	Лыжные гонки	18	<p>Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Лыжный инвентарь. Лыжные мази. Парафин. - Правила соревнований по лыжным гонкам.</li> <li>- Основные средства восстановления.</li> <li>- Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным овладение техники скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.</li> <li>- Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты.</li> <li>- Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.</li> <li>- Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подъем «получелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке.</li> <li>-Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км.</li> <li>- Упражнения специальной физической и технической подготовки.</li> </ul>
4.4	Волейбол	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности на уроках волейбола.</li> <li>-Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</li> <li>-Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</li> <li>-Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</li> <li>- Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.</li> <li>- Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.</li> <li>- Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</li> <li>- Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</li> <li>- Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</li> <li>- Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</li> <li>- Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.</li> </ul>
4.5.	Баскетбол	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности на уроках по баскетболу.</li> <li>- Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.</li> <li>- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</li> <li>- Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.</li> <li>- Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.</li> <li>- Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.</li> <li>- Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.</li> <li>- Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</li> <li>- Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</li> </ul>
4.6.	Футбол, мини-футбол;	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника безопасности на уроках по футболу.</li> <li>- история футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол.</li> <li>- Технические приемы и тактические действия в футболе.</li> <li>- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</li> <li>- Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой с активным сопротивлением защитника.</li> <li>- Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;</li> </ul>
4.7	Плавание;	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила техники безопасности при занятии плаванием.</li> <li>- Возникновение плавания.</li> <li>- Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.</li> </ul>
4.8	Туризм	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация и проведение пеших походов.</li> <li>- Требования к бережному отношению к природе.</li> </ul>



--	--	--	--

- Нов. – урок изучения нового материала;  
 ПР. – урок комплексного применения знаний;  
 ОС+К – урок обобщения, систематизации и контроля;  
 Контр. – урок контроля, оценки и коррекции знаний;  
 Зак. – урок закрепления изученного материала

### Приложения к рабочей программе

### Приложение № 1

#### Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» 7 класс

Типы уроков и формируемые универсальные учебные действия в предлагаемом варианте календарно-тематического планирования определены условно. Выбор типа каждого конкретного урока и возможность формирования тех или иных учебных действий зависит от индивидуального методического стиля учителя, используемых образовательных технологий, материально-технического оснащения, уровня подготовки обучающихся.

При обозначении типов уроков использованы следующие сокращения:

	Тема урока	Тип урока(кол-во часов)	Содержание урока	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты	Система контроля
				Обучаемые научатся	Обучаемые получают Возможность научиться			
1.	Занятия по легкой атлетике	Образовательно-познавательный (1ч)	Правила техники безопасности и на	Выбирать одежду и обувь для занятий	Подбирать упражнения для разминки легкоатлета;	Уметь определять цели и задачи	Освоит правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой; умеет	Предварительный контроль (устный опрос, беседа), наблюдение

			занятиях лёгкой атлетикой. Требования к одежде и обуви для занятий лёгкой атлетикой (с учётом погодных условий). Специальные беговые упражнения. Подвижные игры беговой направленности «Вызов номеров», «Колдунчики»	лёгкой атлетикой с учётом погодных условий; применять ранее изученные упражнения в специальной разминке легкоатлета; организовывать и проводить подвижные игры беговой направленности, соблюдая правила техники безопасности	подбирать подвижные игры в соответствии с темой урока	обучения на уроках лёгкой атлетикой; уметь работать на уроке в сотрудничестве с учителем и сверстниками	ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение; проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей игры	
2	Страницы истории развития Олимпийских игр древности	Образовательно-познавательный (1ч)	Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности (виды состязаний, правила их	Раскрывать исторические факты, связанные с Олимпийскими играми древности; выполнять упражнения, входившие в	Характеризовать содержание и правила соревнований Олимпийских игр древности	Уметь определять цели, задачи и алгоритм своих действий в играх, соотносить их с выполненным	Знает основные исторические факты и содержание состязаний Олимпийских игр древности; принимает активное участие в проведении игр и	Текущий контроль: устный опрос (беседа), контрольные испытания

			проведения). Игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, силовых упражнений	соревнования Олимпийских игр древности		и упражнениями и соревнованиями; уметь строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой и соревновательной деятельности; уметь провести самооценку выполненных упражнений	эстафет	
3	Бег на скорость (до 40 м). Бег 30 м.	Образовательный (1 ч)	Правила техники безопасности и на уроке лёгкой атлетики (при беге на короткие дистанции). История развития	Называть имена выдающихся спортсменов - легкоатлетов; выделять технические элементы в беге на	Выполнять бег на короткие дистанции согласно правилам	Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время подвижных игр и беговых упражнений; уметь	Умеет применять правила поведения на уроках лёгкой атлетики, в играх со сверстниками, взаимодействуя с учителем; знает санитарно-гигиенические нормы во время	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение

			<p>лёгкой атлетики в мире. Комплекс обще-развивающих и специальных беговых упражнений. Высокий и низкий старт. Бег сускорением . Бег на короткие дистанции до 40 м. Подвижные игры беговой направленности «Вызов номеров», « Колдунчики »</p>	<p>короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)</p>		<p>строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой деятельности; уметь провести самооценку выполненных беговых упражнений и результатов подвижных игр</p>	<p>занятий лёгкой атлетикой; умеет бегать на короткие дистанции</p>	
4	Бег 60 м. Низкий старт	Образовательно-тренировочный (1ч)	<p>История развития лёгкой атлетики в России. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Правила</p>	<p>Называть выдающихся бегунов России; определять правила соревнований по бегу на</p>	<p>Описывать технику бега на короткие дистанции; выполнять бег на 60 м с высокого и низкого старта</p>	<p>Уметь находить ошибки техники у сверстников ; уметь взаимодействовать со сверстникам</p>	<p>Владеет умением бегать на 60 м с максимальной скоростью; умеет управлять эмоциями в игровых и соревновательных ситуациях</p>	<p>Текущий контроль: контрольное упражнение</p>

			<p>техники безопасности и при выполнении бега. Комплекс обще-развивающих и специальных беговых упражнений. Низкий старт. Бег 60 м. Подвижные игры и эстафеты</p>	<p>60 м; выполнять низкий старт</p>		<p>и и учителем во время игр и эстафет; уметь оценивать выполнение контрольных упражнений</p>		
5	<p>Прыжок в длину с разбега. Бег 20 м.</p>	<p>Образовательно-обучающий (1 ч)</p>	<p>Правила соревнований по прыжкам в длину. Комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава. Комплекс общеразвивающих упражнений прыжковой направленности. Прыжки</p>	<p>Описывать технику прыжка в длину с разбега; выполнять прыжок в длину с разбега (с 7-9 шагов)</p>	<p>Характеризовать правила соревнований по прыжкам в длину с места и разбега; выполнять комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава</p>	<p>Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодейст</p>	<p>Умеет применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивает самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и подвижных игр</p>	<p>Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение</p>

			в длину с места и с разбега. Подвижная игра прыжковой направленности «Мячик»			воват со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры «Мячик»		
6	Бег 1000 м. Бег по дистанции.	Образовательно-тренировочный (1ч)	История лёгкой атлетики на Олимпийских играх. Правила соревнований в беге на 1000 м. Комплекс обще-развивающих и специальных беговых упражнений. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Упражнения для развития	Определять правила соревнований в беге на 1000 м; выполнять бег на 1000 м; выполнять упражнения для развития силы	Характеризовать историю лёгкой атлетики на Олимпийских играх; описывать технику бега на длинные дистанции	Уметь соблюдать требования техники безопасности во время выполнения заданий; уметь оценивать технику бега на 1000 м при помощи учителя; уметь взаимодействовать со сверстниками и и учителем во время выполнения упражнений	Знает основные исторические факты развития лёгкой атлетики в мире и РФ; умеет регулировать нагрузку во время бега на 1000 м; умеет бегать 1000 м с минимальным количеством ошибок и с наилучшим результатом с учётом индивидуальной физической подготовленности	Текущий контроль: устный опрос (рассказ учащегося), контрольное упражнение

			силы					
7	Метание малого мяча. Челночный бег 3*10 м.	Образовательный обучающий (1ч)	Правила техники безопасности и при метаниях мяча. Комплекс упражнений с малым мячом. Метание малого мяча на дальность, дальность отскока от стены и заданное расстояние. Упражнения с набивным мячом. Подвижная игра с теннисным мячом «Стрелки»	Описывать технику выполнения метательных упражнений; выполнять метание малого мяча с места и в движении; определять правила техники безопасности и во время метаний; подбирать упражнения и подвижные игры, используя изученные технические приёмы и задачи обучения	Выделять основное звено техники метания малого мяча; самостоятельно проводить в группе упражнения с мячом; применять метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств	Уметь применять ранее полученные знания, умения и навыки в процессе выполнения практически заданных; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метательных упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая правила	Знает роль метательных упражнений для самосовершенствования и подготовки к сдаче норм комплекса ГТО; умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; умеет правильно выполнять освоенные элементы; умеет самостоятельно осваивать метательные упражнения	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение

						безопасности		
8	Метание малого мяча.	Образовательный обучающий (1ч)	Правила техники безопасности и при метаниях мяча. Комплекс упражнений с малым мячом. Метание малого мяча на дальность, дальность отскока от стены и заданное расстояние. Упражнения с набивным мячом. Подвижная игра с теннисным мячом «Стрелки»	Описывать технику выполнения метательных упражнений; выполнять метание малого мяча с места и в движении; определять правила техники безопасности и во время метаний; подбирать упражнения и подвижные игры, используя изученные технические приёмы и задачи обучения	Выделять основное звено техники метания малого мяча; самостоятельно проводить в группе упражнения с мячом; применять метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств	Уметь применять ранее полученные знания, умения и навыки в процессе выполнения практически заданных; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метательных упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая правила	Знает роль метательных упражнений для самосовершенствования и подготовки к сдаче норм комплекса ГТО; умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; умеет правильно выполнять освоенные элементы; умеет самостоятельно осваивать метательные упражнения	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение



						безопасности		
9.	Беговые и прыжковые упражнения в утренней гимнастике и на самостоятельных занятиях	Образовательно-познавательный (1ч)	Правила безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой. Комплексы беговых и прыжковых упражнений (бег с изменением скорости и направления движения; прыжки со скакалкой; запрыгивание на скамью и спрыгивание и др.)	Соблюдать правила безопасности и при самостоятельных занятиях физическим и упражнениями; выполнять беговые и прыжковые упражнения для комплекса утренней гимнастики	Выполнять правила безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой; самостоятельно проводить комплексы беговых и прыжковых упражнений	Уметь применять правила безопасности, занимаясь самостоятельно; уметь регулировать беговую и прыжковую нагрузку в процессе выполнения утренней гимнастики; уметь находить ошибки в комплексе утренней гимнастики и исправлять их	Умеет быть дисциплинированным при выполнении упражнений и заданий на уроке; умеет выполнять комплексы утренней гимнастики; понимает значимость самостоятельных занятий в укреплении здоровья	Текущий контроль: проведение комплексов утренней гимнастики
10	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	Образовательно-познавательный (1ч)	Правила безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой.	Соблюдать правила безопасности и при самостоятельных занятиях физическим и	Выполнять правила безопасности при самостоятельных занятиях физической культурой; самостоятельно проводить комплексы беговых и прыжковых	Уметь применять правила безопасности, занимаясь самостоятельно; уметь	Умеет быть дисциплинированным при выполнении упражнений и заданий на уроке; умеет выполнять комплексы утренней	Текущий контроль: проведение комплексов утренней гимнастики

			Комплексы беговых и прыжковых упражнений (бег с изменением скорости и направления движения; прыжки со скакалкой; запрыгивание на скамью и спрыгивание и др.)	упражнениями; выполнять беговые и прыжковые упражнения; выбирать упражнения для комплекса утренней гимнастики	упражнений	регулировать беговую и прыжковую нагрузку в процессе выполнения утренней гимнастики; уметь находить ошибки в комплексе утренней гимнастики и исправлять их	гимнастики; понимает значимость самостоятельных занятий в укреплении здоровья	
11	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Прыжок в высоту	Образовательно-тренировочный (1 ч)	Комплекс обще-развивающих и специальных беговых упражнений. Старт. Стартовый разгон. Бег на длинные дистанции. Упражнения для развития физических качеств (круговая тренировка)	Описывать технику беговых упражнений и бега на длинные дистанции; контролировать индивидуальный режим физической нагрузки по частоте сердечных сокращений	Демонстрировать технику выполнения беговых упражнений для развития физических качеств; выполнять бег на длинные дистанции	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; уметь ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и составлять их с полученным	Знает правила поведения при освоении беговых упражнений; умеет выполнять комплекс беговых упражнений и бег на длинные дистанции; развивает физические качества с учётом физической подготовленности; определяет значимость уровня развития физических	Текущий контроль: контрольные испытания

						и результатам и; уметь взаимодействовать со сверстникам и и учителем в процессе выполнения практических заданий	качеств в процессе самосовершенствования	
12	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту с разбега (в спортивном зале)	Образовательно-обучающий (1 ч)	Развитие лёгкой атлетики. Комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава. Комплекс упражнений прыжковой направленности. Прыжки в высоту с места и с разбега способом «перешагивание». Подвижная игра	Характеризовать развитие лёгкой атлетики в рамках культуры общества; выполнять прыжки в высоту с разбега	Выделять основное звено техники прыжка в высоту; уметь выбирать наиболее эффективный способ выполнения прыжка в высоту; самостоятельно выполнять комплекс упражнений для укрепления голеностопного сустава	Понимать информацию, представленную в дидактическом материале; уметь анализировать собственное выполнение прыжка в высоту и находить ошибки сверстников ; уметь формулировать вопросы,	Умеет применять правила поведения на уроке во время выполнения прыжков в высоту; знает роль лёгкой атлетики в развитии спорта и олимпийского движения; развивает самостоятельность при выполнении прыжковых упражнений	Текущий контроль: устный опрос (объяснение), наблюдение

			«Кузнечики»			обращаться за помощью, формировать собственное мнение		
13-14	Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение ВФСК ГТО,	Образовательно-Тренировочный (2 ч)	Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разными по весу мячами. Выбор упражнений с учётом задач обучения. Контрольные упражнения (прыжки через препятствия, метание мяча в цель)	Подбирать упражнения для самостоятельных занятий	Демонстрировать правильное выполнение упражнений разной направленности; самостоятельно проводить в группе упражнения по заданию учителя	Уметь оценивать правильность выполнения прыжковых и метательных упражнений; уметь осуществлять контроль и самоконтроль техники выполнения двигательных действий и развития физических качеств; уметь организовать деятельность сверстников	Умеет выполнять прыжковые и метательные упражнения; уважительно относится к сверстникам; проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеет выбирать режим физической нагрузки в процессе развития скоростно-силовых качеств	Текущий контроль: контрольные испытания, наблюдение частоты сердечных сокращений

						в процессе проведения обще-развивающих упражнений		
15	Футбол: требования и правила Т.Б.	Образовательно-познавательный (1 ч)	Правила техники безопасности и на уроке футбола. Требования к одежде и обуви для занятий футболом. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (футбол).	Руководствоваться правилами выбора обуви и одежды в зависимости от вида спорта; применять ранее изученные упражнения для разминки с мячом; организовывать и проводить игры с мячом по собственному выбору, соблюдая правила безопасности	Подбирать упражнения для разминки и проводить её; подбирать и организовывать игры с мячом	Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи своего обучения волейболу; уметь выполнять требования техники безопасности; уметь взаимодействовать со сверстниками и в процессе игры и игровых заданий; уметь соотносить результаты деятельности и на уроке с поставленным	Умеет высказываться и отстаивать свою точку зрения; умеет проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; готов следовать нормам здорового-сберегающего поведения на занятиях по волейболу	Предварительный контроль: устный опрос (беседа)

						и задачами обучения		
16	Футбол: стойки и перемещения, остановки игрока. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам.	Образовательно-познавательный	Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Стойки игрока. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	Выполнять основные технические элементы футбола (перемещения в стойке приставным и шагами, боком, лицом и спиной вперёд); характеризовать основные правила безопасного поведения на занятиях по футболу	Выполнять передачи мяча	Уметь применять полученные знания, умения и навыки при выполнении практически заданных заданий; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками; уметь соотносить результаты деятельности и на уроке с поставленными задачами	Умеет быть координированным и ловким при перемещениях в стойке футболиста; умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относится к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил техники безопасности	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение
17	Гимнастика с основами акробатики. Правила Т.Б.Режим дня и его основное содержание	Образовательно-познавательный (1ч)	Режим дня (влияние на здоровье и работоспособность человека). Строевые команды. Комплексы упражнений	Определять особенности занятий гимнастикой; выполнять строевые команды «Через центр — марш!», «В	Понимать пользу и значение занятий гимнастикой для здоровья; понимать необходимость планирования режима дня с использованием занятий физическими	Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи обучения по гимнастике; уметь выполнять	Готов следовать нормам здоровьесберегающего поведения на занятиях гимнастикой; выполняет комплекс утренней гимнастики	Текущий контроль; устный опрос (беседа), метод практического контроля (игровое задание)

			для утренней гимнастики. Подвижные игры с использованием гимнастического инвентаря «Кошка», «Мост». Домашнее задание (составить комплекс утренней гимнастики)	колонну по четыре — марш!», «Вправо(от середины или влево) два шага приставным и шагами разомкнись!»; выполнять упражнения с гимнастическим инвентарём	упражнениями; соблюдать правила безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями	требования техники безопасности; уметь взаимодействовать со сверстникам и в процессе игры; уметь соотносить результаты деятельности на уроке с поставленными задачами		
18	Гимнастические упражнения в режиме дня школьника. Висы	Образовательно-познавательный (1ч)	Личная гигиена. Режим труда и отдыха. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическим и упражнениями в домашних условиях. Упражнения с гантелями (эспандером).	Характеризовать основные правила безопасного поведения на уроках гимнастики; определять спортивный инвентарь для занятий физическим и упражнениями; выполнять прыжки	Соотносить режим труда и отдыха; подбирать упражнения для комплекса с использованием одного вида спортивного инвентаря; выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями (эспандером)	Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений со скакалкой и гантелями; уметь взаимодействовать со сверстникам и и учителем в	Освоил правила поведения на уроках гимнастики; умеет оказывать помощь при проведении комплексов упражнений с инвентарём; повышает физическую подготовленность, используя гимнастические упражнения; составляет режим дня	Текущий контроль: наблюдение, проверка домашнего задания

			Упражнения со скакалкой. Домашнее задание (подготовить презентацию «Мой режим дня»)	разными способами (на месте, на двух и одной ноге, со скакалкой)		процессе проведения комплексов упражнений		
19	Требования и правила на занятиях гимнастикой. Висы	Образовательно-познавательный (1ч)	Правила страховки во время занятий гимнастикой. Требования к одежде и обуви для занятий гимнастикой. Игра «Проверь себя» на усвоение правил техники безопасности и страховки. Самостоятельная разминка со скакалкой. Эстафеты с	Самостоятельно проводить разминку со скакалкой; выполнять требования и правила безопасности и в подвижных играх и эстафетах с элементами гимнастики	Понимать использование правил личной гигиены в процессе занятий гимнастикой и правил страховки и выполнять без ошибок прыжки со скакалкой разными способами; представлять свой режим дня	Уметь самостоятельно исправлять ошибки в процессе составления режима дня и комплексов упражнений (по заданию учителя); уметь работать индивидуально и в группе сверстников; уметь высказывать свою точку зрения по составлению режима дня	Умеет оказывать помощь сверстникам; умеет преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности; планирует индивидуальный режим дня	Текущий контроль: тестирование, проверка домашнего задания



			гимнастическим инвентарём (мячом, скакалкой, обручем) для развития координационных способностей					
20	Организуемые команды и приёмы	Образовательный обучающий (1ч)	История развития гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по двое и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Подвижные игры с	Определять основные исторические факты развития гимнастики; выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; перестроение из колонны по двое и по четыре в колонну по одному разведением и	Характеризовать историю отечественной гимнастики; характеризовать перестроение разными способами; участвовать в играх и эстафетах с элементами гимнастики; закрепить требования и правила безопасности в играх и эстафетах	Уметь анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организуемых команд и приёмов; уметь взаимодействовать	Умеет быть ответственным за свои поступки на основе нравственных норм и правил поведения	Текущий контроль: устный опрос (рассказ учащегося), наблюдение

			использованием гимнастического инвентаря «Кошка», «Мост», «Фигуры»	слиянием, по восемь в движении; играть в игры с использованием гимнастического инвентаря		воватъ со сверстниками и учителем в процессе игр		
21	Упражнения общеразвивающей направленности и без предметов	Образовательно-обучающий (1ч)	Гимнастика на Олимпийских играх. Упражнения с различным положением частей тела на месте и в движении. Упражнения с сочетанием движений рук и ног, приседаниями, поворотами. Простые связки упражнений. Общеразвивающие упражнения в парах для	Определять основные исторические факты Олимпийских игр и гимнастики; выполнять комплексы упражнений, состоящих из различных связок и общеразвивающих упражнений в парах	Характеризовать историю гимнастики в программе Олимпийских игр; выполнять разные виды перестроений по заданию учителя; подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Уметь объяснять допустимые ошибки при выполнении упражнений и заданий; уметь объяснять выполнение упражнений общеразвивающей направленности без предметов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем	Умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; повышает физическую подготовленность; умеет оказывать помощь сверстниками	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение

			развития скоростно- силовых способносте й					
22- 23	Упражнения и ком- бинация на гимна- стической пе- рекла- дине	Образова- тель- но- обучающий (2 часа)	Школа гимнасти- ки региона. Стра- ховка и помощь на гимнастиче- ской перекла- дине. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивани- е; поднимание прямых ног; комби- нации. Девочки: смешанные висы; подтягивани- е из виса лёжа;	Выполнять стра- ховку и самостра- ховку; выполнять отдельные техни- ческие элементы на перекладине (висы, подтягива- ние, поднимание прямых ног); описывать основ- ные элементы, выполняе- мые на перекладине	Характеризо- вать достиже- ния региональ- ной школы гимнастики; выполнять ла- зание по канату и гимнастиче- ской стенке	Уметь представ- лять сообщение о легендар- ных гимнастах; уметь объяснять гимнастиче- ские упражнения на перекладине ; уметь взаимо- действов- ать со сверстни- ками и учителем в процессе вы- полнения уп- ражнений и страхов- ки;	Понимает роль региональ- ной школы гимнастики в спортивных достижениях в спортивной и художествен- ной гимнасти- ке; понимает роль гимнасти- ки в гармонич- ном физиче- ском развитии человека; умеет использовать силовые способ- ности при лаза- нии по канату и гимнастиче- ской стенке	Текущий контроль: про- верка домаш- него задания, контрольное испытание

			комбинации. Упражнения с гимнастической палкой. Лазание по канату и стенке			соотносить результаты с предлагаемыми целями и задачами		
24-25	Опорные прыжки	Образовательно-обучающий (2 ч)	Правила безопасного выполнения опорного прыжка. Обще-развивающие упражнения стоя и сидя на скамейке. Прыжки с ружинного мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-	Выполнять комплекс обще-развивающих упражнений стоя и сидя на гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок по элементам; описывать технику опорного прыжка	Характеризовать правила безопасного выполнения опорного прыжка; выполнять комбинацию упражнений на перекладине	Уметь применять знания, умения и навыки при выполнении заданного двигательного действия; уметь оказывать помощь и поддержку сверстникам; уметь работать в сотрудничестве с учителем и сверстниками; уметь соотносить действия с планируемыми	Умеет выполнять опорный прыжок по элементам и комбинацию на перекладине; понимает роль гимнастики в гармоничном развитии человека; повышает уровень личной физической подготовленности	Текущий контроль: устный опрос (беседа), контрольное испытание

			100 см)			ми результатам и		
26- 27- 28	Акробатиче- ские упражнения и ком- бинации	Образова- тельно- обучающий (3 ч)	Правила безопасного выполнения акробатиче- ских упражнений. Общеразвив- ающие упражнения с повышен- ной амплитудой. Комбинации из разученных упражнений (упор присев, перекаты в груп- пировке, мост, кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках). Домашнее задание (составить акробатиче- скую	Выполнять упражнения для разминки; выполнять упор присев, перекаты в группировке , гимнастиче- ский мост, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках	Характеризовать правила безопасного выполнения акробатических упражнений; выполнять комбинации из разученных упражнений; объяснять основные технические элементы в акробатических комбинациях	Уметь сочетать акробатиче- ские упражнения в комбинации ; уметь выявлять ошибки и исправлять их при помощи учителя; уметь выполнять упражнения с большой амплитудой; уметь называть элементы акробатиче- ской комбина- ции, используя спортивную терминолог- ию	Выполняет акробатическую комбинацию и упражнения с учётом индивидуальных возможностей; умеет использовать силовые спо- собности при выполнении комплексов упражнений	Текущий кон- троль: устный опрос (беседа), контрольное испытание

			комбинацию из 5 элементов)					
29	«Рыцарский турнир», «Красота и Грация» в рамках Всероссийской олимпиады школьников . Страницы истории развития Олимпийских игр современности	Образовательно-тренировочный (1 ч)	Основы знаний по гимнастике. Подвижные игры и эстафеты с элементами ранее изученных упражнений по гимнастике («Сильные, смелые, ловкие, умелые»). «Челночный» бег для развития координационных способностей. Презентация «История развития Олимпийских игр современности».	Самостоятельно организовывать и проводить состязания среди мальчиков и девочек для закрепления гимнастических и акробатических упражнений; выполнять «челночный» бег с максимальной скоростью	Характеризовать историю развития гимнастики в мире и РФ; выполнять самоконтроль на уроке и полученные данные заносить в дневник; продемонстрировать изученные гимнастические упражнения и комбинации; применять правила страховки и самостраховки; показать максимальный результат в «челночном» беге 3 x 10 м	Уметь выполнять требования 'техники безопасности; уметь организовать деятельность сверстников в процессе проведения состязаний в роли помощника учителя; уметь соотносить полученные результаты в ходе уроков гимнастики с планируемыми результатом	Проявляет ответственность за свои поступки на основе норм поведения на занятиях гимнастикой и соревнованиях; умеет использовать полученные знания в повседневной жизни; умеет выполнять самоконтроль; повышает уровень физической подготовленности с использованием элементов гимнастики. Умеет отвечать на вопросы и давать самооценку деятельности на уроке	Оперативный (этапный) контроль: тестирование знаний, контрольные испытания
30.	Развитие скоростно-	Образовательно-	Разминка. Упражнения	Выполнять упражнения	Выполнять прыжки со скакалкой и	Уметь применять	Умеет выполнять упражнения в	Предварительный контроль

	<p>силовых способностей. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО</p>	<p>тренировочный (1ч)</p>	<p>с набивным мячом для развития силовых способностей. Прыжки со скакалкой 30 с, упражнение на пресс 30 с для развития скоростно-силовых способностей. Эстафеты с мячом</p>	<p>с набивным мячом индивидуально и в паре; выполнять прыжки со скакалкой и упражнение на пресс за 30 с с максимальной скоростью</p>	<p>упражнение на пресс за 30 с с максимальной скоростью; выполнять игры и эстафеты с мячом</p>	<p>полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении игровых заданий; уметь выявлять основные ошибки при выполнении упражнений</p>	<p>меру своей физической подготовленности; умеет быть самостоятельным</p>	
31	<p>Правила лыжных соревнований</p>	<p>Образовательно-познавательный (1ч)</p>	<p>Правила техники безопасности и на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде,</p>	<p>Ориентироваться в понятиях «лыжный спорт», «лыжная подготовка»;</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения обморожений; применять правила оказания</p>	<p>Уметь определять цели обучения, формулировать задачи на занятиях лыжной</p>		

			<p>обуви, лыжному инвентарю на занятиях лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении и. Подвижная игра с элементами лыжных ходов «Пройди и не задень»</p>	<p>подбирать одежду и обувь для занятий лыжной подготовкой; соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки</p>	<p>доврачебной помощи при обморожениях; правила подвижных игр на уроке лыжной подготовки</p>	<p>подготовкой; уметь определять форму одежды, обувь и инвентарь для занятий лыжной подготовкой; уметь взаимодействовать со сверстникам и и учителем в процессе решения практических задач и игр; уметь представлять свою точку зрения</p>		
32-33	<p>Попеременный двухшажный ход Спуски и подъемы</p>	<p>Образовательный обучающий (2 ч.)</p>	<p>Виды лыжного спорта. Лыжные гонки на Олимпийских играх. Общеразвив</p>	<p>Выделять имена выдающихся лыжников мира и России классического стиля; описывать</p>	<p>Характеризовать виды лыжного спорта, включённые в программу Олимпийских игр; закрепить длительное одноопорное скольжение с</p>	<p>Уметь определять ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода и</p>	<p>Умеет высказываться и отстаивать свою точку зрения; умеет проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в</p>	<p>Предварительный контроль: устный опрос (беседа)</p>



			<p>ающие упражнения на свежем воздухе. Стойки и передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Трамвай»</p>	<p>технику изучаемого лыжного хода; выполнять согласованные двигательные действия в технике попеременного двухшажного хода</p>	<p>остановкой маховой ноги</p>	<p>способы их исправления ; уметь взаимодействовать со сверстникам и и учителем в процессе решения практически х задач и игр; уметь представлять свою точку зрения и соотносить её с правильным и вариантами решения задач</p>	<p>достижении поставленных целей; готов следовать нормам здоровьесберегающего поведения на занятиях по волейболу</p>	
34-35	<p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъемы.</p>	<p>Образовательно-обучающий (2 ч) '</p>	<p>История лыжного спорта в регионе. Правила безопасности и на уроке лыжной подготовки. Подводящие упражнения</p>	<p>Выделять имена выдающихся лыжников и биатлонистов региона; ориентироваться в понятиях «постановка</p>	<p>Описывать технику одновременного бесшажного хода; выполнять одновременный бесшажный ход; выполнять попеременный двухшажныйход без значительных ошибок</p>	<p>Уметь самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей</p>	<p>Умеет быть координированным и ловким при перемещениях в стойке волейболиста; умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности;</p>	<p>Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение</p>

			на месте и в движении. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход	палок ударом», «система руки — туловище»; регулировать скорость при разгибании рук в одновременном бесшажном ходе		в технике одновременного бесшажного хода	ответственно относится к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил техники безопасности	
36-37	Официальные правила в лыжном спорте. Техника попеременного двухшажного хода. Теоретические знания в о лыжном спорте. Подготовка и выполнение ВФСК ГТО Спуски и подъёмы	Образовательно-обучающий (2 ч.)	Федерация лыжного спорта. Правила безопасности на спусках и подъёмах. Спуск в низкой стойке. Подъём полуёлочкой, ёлочкой. Прохождение дистанции 2 км	Рассказывать о развитии лыжного спорта в России и за рубежом; описывать технику спусков и подъёмов; выполнять подъём полуёлочкой; выполнять спуск в низкой стойке	Закрепить одновременный бесшажный ход; закрепить попеременный двухшажный ход; распределить нагрузку в процессе прохождения дистанции лыжным ходом	Уметь выполнять требования техники безопасности; уметь оценивать выполнение заданного двигательного действия при помощи учителя	Умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относится к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности; умеет выполнять комплексы упражнений для развития скоростных и скоростно-силовых качеств, используя	Текущий контроль: устный опрос, наблюдение

							элементы волейбола	
38	Основные способы передвижения на лыжах. Спуски и подъёмы	Образовательно-обучающий (1 ч.)	Федерация лыжного спорта. Правила безопасности на спусках и подъёмах. Спуск в низкой стойке. Подъём полуёлочкой, ёлочкой. Прохождение дистанции 2 км	Рассказывать о развитии лыжного спорта в России и за рубежом; описывать технику спусков и подъёмов; выполнять подъём полуёлочкой; выполнять спуск в низкой стойке	Закрепить одновременный бесшажный ход; закрепить попеременный двухшажный ход; распределить нагрузку в процессе прохождения дистанции лыжным ходом	Уметь выполнять требования техники безопасности; уметь оценивать выполнение заданного двигательного действия при помощи учителя	Умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относится к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности; умеет выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками на месте; понимает значимость развития физических качеств	Текущий контроль: контрольные испытания, наблюдение
39-40	Равномерное прохождение дистанции 1 км. Горная часть. Спуск в высокой стойке. Торможение плугом	Образовательно-обучающий (2 ч)	Правила доврачебной помощи при переломах конечностей. Правила безопасности на спусках и подъёмах. Спуск в низкой, средней и высокой	Характеризовать причины, признаки и последствия переломов и действия по оказанию доврачебной помощи при них; выполнять переход из стойки	Сделать сообщение о причинах, признаках и последствиях переломов и оказании доврачебной помощи при них; выполнить спуски в высокой стойке; закрепить подъём ёлочкой	Уметь применять полученные знания; уметь самостоятельно организовать действия на уроке согласно предложенному алгоритму;	Самостоятельно проводит разминку и игровые задания; умеет преодолевать трудности в игровых ситуациях; выполняет технические элементы волейболиста (стойка игрока, передачи над собой, передача	Текущий контроль: проверка домашнего задания

			стойках. Подъём полуёлоч- кой. Торможение плугом. Прохож- дение дистанции 1-2 км	устойчи- вости в высокую стойку; ориенти- роваться в различных стойках		уметь общаться и вза- имодейство вать со сверстникам и на принципах взаимоуваж ения и взаимопомо щи	мяча сверху, приём мяча снизу).	
41	Равномерно е прохождени е дистанции. Подвижные игры и эстафеты на лыжах	Образовате льно- тренировоч- ный (1 ч)	Слагаемые здорового образа жизни. Значение лыжного спорта для укрепления здоровья. Подвижные игры «Вызов номеров», «Догони свою пару», «Солнышко », «Кто быстрее». Эстафеты смешанные, командные, в парах, без палок	Характеризо вать понятие здорового образа жизни и выделять его ос- новные компонен- ты, определять их взаимосвязь со здоровьем человека; подбирать подвижные игры и игровые упражнения для развития	Применять изу- ченные способы передвижений на лыжах в со- ревновательной и игровой деятельности	Владеть способами наблюдения за показателям и индивидуал ьного здоровья, физического развития и физической под- готовленнос ти, использоват ь эти показатели в организации и проведении самостоятел ьных	Умеет быть самостоятельным и ответственным при выполнении практических заданий и те- стирования; выполняет технические элементы (стойка игрока, передачи над собой, передача мяча сверху, приём мяча снизу) в игре	Текущий кон- троль: наблюдение

				коор- динационны х способносте й и за- крепления техники передвижен ий на лыжах		занятий физической культурой		
42- 43	Равномерно е прохождени е дистанции. Поворот переступани ем	Образовате льно- обучающий (2 ч)	Самокontro ль на уроках лыжной подготовкой . Поворот переступани ем при изменении направления при движении по пересечённ ой местности попеременн ым двухшажны м ходом. Поворот пере- ступанием при спуске со склона в основной стойке лыжника	Измерять пульс до, во время и после выполнения физических упражнений ; сочетать разгибание ноги с отталки- ванием руками; выполнять энергичное отталки- вание наружной лыжей и быстрое приставлени е её к внутренней после отталкивани я	Контролировать пульс на уроке; выполнять поворот пере-ступанием при спуске в основной стойке и торможение плугом; закрепить правила безопасности на спусках и подъёмах; закрепить комплекс упражнений с лыжами и без лыж; закрепить спуски в разных стойках; за- крепить подъём ёлочкой	Уметь харак- теризовать двигательно е действие; само- стоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; уметь контролиро- вать скорость передвижен ия на лыжах по пере- сечённой местности	Умеет видеть собственные ошибки и опре- делять способ их исправления; регулирует нагрузку при развитии силы мышц рук, плечевого пояса и ног	Текущий кон- троль: устный опрос (объяснение учащегося), метод практического контроля (практическая работа)

44	«Лыжня зовёт!» Коньковый ход	Образовательно-тренировочный (1 ч)	Правила лыжных соревнований. Комплекс общеразвивающих упражнений с лыжами и без лыж. Эстафета 4x100 м. Подвижная игра «Возьми крепость! »	Выполнять задания в условиях, приближённых к соревнованиям; выполнять правила соревнований при прохождении и дистанции изученными лыжными ходами	Объяснять правила соревнований по лыжным гонкам; измерять пульс до, во время и после выполнения физических упражнений; выполнять изученные элементы лыжного спорта в соревновательной деятельности	Уметь применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; уметь работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; уметь оценивать свои достижения в процессе соревновательной деятельности, выявлять ошибки	Умеет играть в волейбол по упрощённым правилам; знает правила индивидуального поведения при выполнении изученных технических элементов волейбола и обеспечивает защиту и сохранность своего здоровья на занятиях физической культурой	Текущий контроль: практическое задание
45	Правила самостоятельного выполнения упражнений	Образовательно-обучающий (1 ч)	Самостоятельные занятия по лыжной подготовке.	Организовывать и проводить самостоятельные	Выполнять правила безопасности на спусках и подъёмах; подбирать рбще-развивающие	Уметь выделять главное при организации и	Умеет отвечать на теоретические вопросы; умеет проявлять самостоятельность	Оперативный (этапный) контроль: тестирование

	и игр на лыжне		<p>Личная гигиена при занятиях лыжной подготовкой. Правила безопасности. Комплекс общеобразовательных упражнений с лыжами и без лыж на месте и в движении. Спуски в разных стойках. Подъем ёлочкой. Эстафеты</p>	<p>занятия по лыжной подготовке; основные гигиенические правила при занятиях лыжной подготовкой; ориентироваться в понятии «двойная опора»; выполнять подъем ёлочкой на ровной местности; выполнять переходы из разных стоек на спуске</p>	<p>упражнения с лыжами и без лыж на месте и в движении; выполнять спуски в разных стойках, подъем ёлочкой</p>	<p>проведении самостоятельных лыжных занятий; уметь оценивать выполнение спусков и подъемов при помощи учителя; уметь выявлять и устранять характерные ошибки выполнения комплекса общеобразовательных упражнений, подъемов и спусков</p>	<p>при выполнении заданий; умеет играть в волейбол по упрощенным правилам; умеет самостоятельно проводить разминку и эстафету</p>	
46	Бег на лыжах на результат	Образовательно-тренировочный (1ч)	<p>Правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременный двужажный ход. Одновременный</p>	<p>Соблюдать правила соревнований по лыжным гонкам; демонстрировать умения передвигать</p>	<p>Применять правила соревнований в практической деятельности; закреплять ранее изученные упражнения лыжника на дистанции</p>	<p>Уметь самостоятельно планировать пути достижения цели в соревнованиях; уметь</p>	<p>Умеет отвечать на вопросы теоретического теста, связанные с Олимпийскими играми; умеет преодолевать трудности в ходе подвижных игр; умеет быть</p>	Текущий контроль: тестирование

			бесшажный ход. Поворот переступанием. Передвижение на лыжах 3 км	ся на лыжах в условиях, приближенных к соревнованиям		корректировать свои действия и действия сверстников в соответствии с ситуацией в ходе гонки; уметь анализировать и объективно оценивать результат деятельности и своей и сверстников	ловким, быстрым в играх на снегу	
47-48	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	Образовательно-тренировочный (2 ч)	Слагаемые здорового образа жизни. Значение лыжного спорта для укрепления здоровья. Подвижные игры «Вызов номеров», «Догони свою пару», «Солнышко», «Кто быстрее».	Характеризовать понятие здорового образа жизни и выделять его основные компоненты, определять их взаимосвязь со здоровьем человека; подбирать	Применять изученные способы передвижений на лыжах в соревновательной и игровой деятельности	Владеть способами наблюдения за показателям и индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать эти показатели	Умеет правильно оценивать своё физическое развитие; умеет выполнять комплекс упражнений для сохранения и поддержания правильной осанки, для укрепления МЫШЦ стопы, выполняющая утреннюю гимнастику и в других самостоятельных	Текущий контроль: решение практической задачи



			Эстафеты смешанные, командные, в парах, без палок	подвижные игры и игровые упражнения для развития координационных способностей и закрепления техники передвижений на лыжах		в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой	занятиях	
49	Правила баскетбола	Образовательно-познавательный (1 ч.)	Правила техники безопасности и на уроке баскетбола. Требования к одежде и обуви для занятий физическим и упражнениями и спортом (баскетбол). Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для	Руководствоваться правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от вида спорта; применять ранее изученные упражнения в разминке с мячом; организовывать и проводить игры и эстафеты с мячом по	Выполнять тестовое задание по определению и выбору правильной одежды и обуви для занятий баскетболом; подбирать упражнения для разминки и проводить её; подбирать и организовывать игры и эстафеты с мячом	Уметь определять форму одежды и обуви для занятий баскетболом; уметь подбирать упражнения и задания для игр и эстафет с мячом, для разминки; уметь работать на уроке в сотрудничестве с учителем и сверстникам	Освоит правила поведения на занятиях по баскетболу; умеет высказываться и отстаивать свою точку зрения; умеет управлять эмоциями	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение

			занятий физическими упражнениями и спортом (баскетбол). Разминка с мячом. Подвижные игры и эстафеты с мячом для развития координационных способностей «Молекулы» , «Бегай, как я!»	собственном у выбору, соблюдая правила безопасности		и		
50	Стойки и перемещения игрока	Образовательно-познавательный (1ч.)	Правила техники безопасности и на уроке баскетбола. История развития мирового баскетбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока	Выделять имена выдающихся баскетболистов мира; выполнять перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной	Закрепить технику высокой, средней и низкой стойки баскетболиста; выполнять перемещения в высокой, средней и низкой стойках баскетболиста согласно правилам	Соблюдать нормы и правила поведения в различных игровых ситуациях; уметь выполнять перемещения в высокой, средней и низкой стойке	Освоит правила поведения на уроках баскетбола, в игре со сверстниками, взаимодействуя с учителем; узнает санитарно-гигиенические нормы при занятиях баскетболом	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение

			лицом вперёд. Правила безопасного перемещения в стойке игрока. Подвижные игры «Числа» и «Цепочка»	вперёд; характеризовать основные правила безопасного поведения на уроках баскетбола; играть в подвижные игры		баскетболиста		
51	Перемещения из различных исходных положений	Образовательно-обучающий (1 ч.)	История баскетбола в России. Правила баскетбола (пробежка). Правила техники безопасности и при выполнении двигательных действий. Перемещения приставными шагами с изменением направления движения. Комплекс упражнений для развития	Выделять имена выдающихся баскетболистов в России; выполнять перемещения вперёд, в стороны, спиной вперёд из различных исходных положений; различные стойки с учётом игрового задания	Описывать технику заданного двигательного действия; закрепить технику стойки и перемещений баскетболиста согласно правилам	Уметь находить ошибки и исправлять их; уметь выполнять стойки и перемещения согласно задачам практического задания; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Умеет управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владеет стойками и перемещениями с учётом индивидуальных возможностей	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение

			коор- динационны х способносте й. Подвижные игры «Быстро в строй!» и «Пройди пару»					
52	Остановки двумя шагами и прыжком. Игра в баскетбол по упрощённым правилам	Образовате льно- обучающий (1ч.)	История развития баскетбола в регионе. Правила игры в баскетбол (пробежка). Стойки и переме- щения Останов ки двумя шагами и прыжком. Эстафеты и подвижные игры для развития ко- ординацион ных способносте й. Подвижная игра «День и	Выделять имена выдающихс я баскетболис тов региона; выполнять передви- жения в стойке баскетболис та с учётом игровой ситуации; выполнять остановки двумя шагами и прыжком	Характеризовать деятельность баскет- болистов мира, России и региона; закрепить технику сочетания разных способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты); выпол- нять изученные правила в игре; закрепить технику стойки и перемещений баскетболиста	Уметь выделять основное звено изучаемого двигательно го действия; уметь регулироват ь нагрузку при вы- полнении упражнений с учётом физической под- готовленнос ти; уметь управлять эмоциями при общении со сверстникам и; уметь оценивать	Умеет выделять основной технический элемент в игро- вой ситуации с учётом ин- дивидуальных особенностей; умеет выполнять комплексы упражнений для развития коор- динационных способностей; освоит правила поведения на уроке в процессе игровой ситуации	Текущий кон- троль: устный опрос (рассказ учащегося), наблюдение

			ночь баскетболистов»			выполнение двигательного действия при помощи учителя		
53	Волейбол: требования и правила	Образовательно-познавательный (1 ч)	Правила техники безопасности и на уроке волейбола. Требования к одежде и обуви для занятий волейболом. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (волейбол). Игра пионербол	Руководствоваться правилами выбора обуви и одежды в зависимости от вида спорта; применять ранее изученные упражнения для разминки с мячом; организовывать и проводить игры с мячом по собственному выбору, соблюдая правила безопасности	Подбирать упражнения для разминки и проводить её; подбирать и организовывать игры с мячом	Уметь самостоятельно определять цели и формулировать задачи своего обучения волейболу; уметь выполнять требования техники безопасности; уметь взаимодействовать со сверстниками и в процессе игры и игровых заданий; уметь соотносить результаты деятельности и на уроке с поставленным и задачами	Умеет высказываться и отстаивать свою точку зрения; умеет проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; готов следовать нормам здорового сберегающего поведения на занятиях по волейболу	

						обучения		
54	Волейбол: стойка игрока. Передачи мяча над собой	Образовательно-познавательный (2 ч)	Ознакомление с историей волейбола. История развития мирового волейбола; ; ла. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Стойки игрока. Подвижная игра «Свеча»	Знать фамилии выдающихся волейболистов мира; выполнять основные технические элементы волейбола (перемещения в стойке приставным и шагами, боком, лицом и спиной вперёд); характеризовать основные правила безопасного поведения на занятиях по волейболу	Выполнять передачи мяча двумя руками над собой	Уметь применять полученные знания, умения и навыки при выполнении практически заданий; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстниками; уметь соотносить результаты деятельности и на уроке с поставленными задачами	Умеет быть координированным и ловким при перемещениях в стойке волейболиста; умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относится к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил техники безопасности	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение
55	Волейбол: передачи мяча сверху	Образовательно-обучающий (2 ч)	История волейбола на Олимпийских играх. Передачи мяча в парах	Знать фамилии выдающихся волейболистов олимпийцев	Выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения; закрепить основные правила безопасного поведения на уроках	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь	Умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение

			и тройках. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры «Пасовка волейболиста», «Точно водящему»	; выполнять передачу мяча сверху в парах и тройках; выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств	волейбола; правила игр «Пасовка волейболиста » и «Точно водящему»	аргументировать ответы на вопросы по . олимпийскому движению; уметь находить ошибки при помощи учителя... .. и исправлять их; уметь взаимодействовать с учителем и со сверстникам и в процессе подвижных игр	относится к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности; умеет выполнять комплексы упражнений для развития скоростных и скоростно-силовых качеств, используя элементы волейбола	
--	--	--	---	---	---	--	--	--

56	Волейбол: приём мяча снизу. Игровые задания. Волейбол как спортивная игра. Техника владения мячом	Образовательно-тренировочный (3 ч)	Упражнения в парах с мячом. Приём мяча снизу. Комплекс упражнений для развития координационных и скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Кто точнее?». Домашнее задание (придумать игру с мячом и составить комплекс для разминки с мячом). Игра «Пионербол» (мини-волейбол) по упрощённым правилам	Выполнять специальные упражнения с мячом в парах; выполнять приём мяча двумя руками на месте; выполнять комплекс упражнений для развития координации	Выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения; соблюдать правила безопасности при работе с мячом и во время игры	Уметь работать индивидуально и в группе; уметь объяснять выполнение передачи мяча сверху двумя руками на месте; уметь находить ошибки и пути их исправления при помощи учителя	Умеет давать самооценку на основе критериев успешной деятельности; ответственно относится к выполнению заданий на уроке и соблюдению правил безопасности; умеет выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками на месте; понимает значимость развития физических качеств	Текущий контроль: устный опрос (рассказ учащегося), контрольные упражнения. Тестирование
57-58	Бег на скорость (до	Образовательный	Правила техники	Называть имена	Выполнять бег на короткие дистанции	Уметь соблюдать	Умеет применять правила	Текущий контроль: устный



	40 м)	но-обучающий (2ч)	<p>безопасность и на уроке лёгкой атлетики (при беге на короткие дистанции). История развития лёгкой атлетики в мире. Комплекс обще-развивающих и специальных беговых упражнений. Высокий и низкий старт. Бег с ускорением . Бег на короткие дистанции до 40 м. Подвижные игры беговой направленности «Вызов номеров», «Колдунчики»</p>	<p>выдающихся спортсменов - легкоатлетов; выделять технические элементы в беге на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование)</p>	согласно правилам	<p>нормы и правила поведения во время подвижных игр и беговых упражнений ; уметь строить продуктивную взаимодействие со сверстниками и учителем в процессе игровой деятельности; уметь провести самооценку выполненных беговых упражнений и результатов подвижных игр</p>	<p>поведения на уроках лёгкой атлетики, в играх со сверстниками, взаимодействуя с учителем; знает санитарно-гигиенические нормы во время занятий лёгкой атлетикой; умеет бегать на короткие дистанции</p>	опрос (беседа), наблюдение
--	-------	-------------------	---	---	-------------------	---	---	----------------------------

59 - 60	Бег 60 м	Образователь-но-тренировоч-ный (2 ч.)	История раз-вития лёгкой атлетики в России. Правила соревновани-й по лёгкой атлетике. Правила техники безопасност-и при выполнении бега. Комплекс обще-развивающи-х и специальны-х беговых упражнений. Низкий старт. Бег 60 м. Подвижные игры и эстафеты	Называть выда-ющихся бегунов России; определять правила соревновани-й по бегу на 60 м; вы-полнять низкий старт	Описывать технику бега на короткие дистанции; вы-полнять бег на 60 м с высокого и низкого старта	Уметь находить ошибки техники у сверстников ; уметь взаимо-действовать со сверстникам-и и учителем во время игр и эстафет; уметь оце-нивать выполнение контрольны-х упражнений	Владеет умением бегать на 60 м с максимальной скоростью; умеет управлять эмоциями в игровых и соревновательных ситуациях	Текущий контроль: контрольное упражнение
61 - 62	Прыжок в длину с разбега	Образователь-но-обучающий (2 ч.)	Правила соревнований по прыжкам в длину. Комплекс упражнений для укрепления	Описывать технику прыжка в длину с разбега; выполнять прыжок в длину с	Характеризовать правила соревнований по прыжкам в длину с места и разбега; выполнять комплекс упражнений для укрепления	Уметь включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	Умеет применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств;	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение

			голеностопного сустава. Комплекс общеразвивающих упражнений прыжковой направленности. Прыжки в длину с места и с разбега. Подвижная игра прыжковой направленности «Мячик»	разбега (с 7-9 шагов)	голеностопного сустава	культурой; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и подвижной игры «Мячик»	развивает самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений и подвижных игр	
63	Бег 1000 м. Выполнение ВФСК ГТО	Образовательно-тренировочный (1ч)	История лёгкой атлетики на Олимпийских играх. Правила соревнований в беге на 1000 м. Комплекс общеразвивающих и специальных беговых	Определять правила соревнований в беге на 1000 м; выполнять бег на 1000 м; выполнять упражнения для развития силы	Характеризовать историю лёгкой атлетики на Олимпийских играх; описывать технику бега на длинные дистанции	Уметь соблюдать требования техники безопасности во время выполнения заданий; уметь оценивать технику бега на 1000 м при помощи	Знает основные исторические факты развития лёгкой атлетики в мире и РФ; умеет регулировать нагрузку во время бега на 1000 м; умеет бегать 1000 м с минимальным количеством ошибок и с наилучшим	Текущий контроль: устный опрос (рассказ учащегося), контрольное упражнение. Тестирование

			упражнений. Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Упражнения для развития силы			учителя; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем во время выполнения упражнений	результатом с учётом индивидуальной физической подготовленности	
64 - 65	Метание малого мяча	Образовательно-обучающий (2 ч.)	Правила техники безопасности и при метаниях мяча. Комплекс упражнений с малым мячом. Метание малого мяча на дальность, дальность отскока от стены и заданное расстояние. Упражнения с набивным мячом. Подвижная игра с теннисным	Описывать технику выполнения метательных упражнений; выполнять метание малого мяча с места и в движении; определять правила техники безопасности и во время метаний; подбирать упражнения и подвижные игры, используя изученные технические	Выделять основное звено техники метания малого мяча; самостоятельно проводить в группе упражнения с мячом; применять метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств	Уметь применять ранее полученные знания, умения и навыки в процессе выполнения практически заданных; выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метательных упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками в	Знает роль метательных упражнений для самосовершенствования и подготовки к сдаче норм комплекса ГТО; умеет самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей; умеет правильно выполнять освоенные элементы; умеет самостоятельно осваивать метательные упражнения	Текущий контроль: устный опрос (беседа), наблюдение

			мячом «Стрелки»	приёмы и задачи обучения		процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности		
66	Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнение ВФСК ГТО,	Образовательно-Тренировочный (1 ч.)	Прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разными по весу мячами. Выбор упражнений с учётом задач обучения. Контрольные упражнения (прыжки через препятствия, метание мяча в цель)	Подбирать упражнения для самостоятельных занятий	Демонстрировать правильное выполнение упражнений разной направленности; самостоятельно проводить в группе упражнения по заданию учителя	Уметь оценивать правильность выполнения прыжковых и метательных упражнений; уметь осуществлять контроль и самоконтроль техники выполнения двигательных действий и развития физических качеств; уметь организовывать	Умеет выполнять прыжковые и метательные упражнения; уважительно относится к сверстникам; проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеет выбирать режим физической нагрузки в процессе развития скоростно-силовых качеств	Текущий контроль: контрольные испытания, наблюдение частоты сердечных сокращений.

						вать деятельность сверстников в процессе проведения общеразвивающих упражнений		
67	Туризм. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО	Контр.	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе.	Повышать функциональные возможности и в подготовке к выполнению ВФСК ГТО		Уметь самостоятельно находить информацию о значении организации пеших походов. знать требования к бережному отношению к природе	Знать роль туристических походов для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс упражнений для развития соответствующих способностей.	Текущий контроль
68	Плавание. Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО. Развитие физических качеств	Контр.	Правила техники безопасности при занятиях плаванием. Возникновение плавания. Плавание		Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной	Уметь самостоятельно находить информацию о значении занятий по плаванию. Уметь	Знать роль плавания для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм ГТО; уметь самостоятельно проводить комплекс	

			как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Развитие физических качеств через игры и эстафеты		игровой деятельности.Использование разученных упражнений в самостоятельных занятиях.	использовать спортивные и подвижные игры в разнообразной игровой деятельности	упражнений для развития соответствующих способностей;уметь правильно выполнять освоенные элементы; уметь самостоятельно осваивать и выполнять упражнения по плаванию.	
--	--	--	--	--	--	---	---	--

## Приложение 2

### Система оценки достижения формируемых результатов освоения предмета «физическая культура»

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

#### 1. Теоретические знания.

##### Тема I. История физической культуры. Олимпийские игры древности

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. В данном примере ученик должен ответить на 10 тестов. Ученик получает оценку: «5» за 9-10 правильных ответов;Оценку «4» за 7-8 правильных ответов; Оценку «3» за 5-6 правильных ответов.

##### *Остальные темы прописывать?*

##### Тест 1.

Первые.....появились в первобытном обществе. Человек должен был добывать себе еду, защищаться от диких животных. Для этого первобытные люди учили своих детей метать камни, лазать по деревьям, бегать, прыгать, плавать.

##### Тест 2.

На Олимпийских играх атлеты состязались в разных видах физических упражнений. Самым популярным из них было пятиборье-..... В него входили бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба. Кроме пентатлона в программу Игр входили соревнования по.....

**Тест 3.**

Дистанция для бега равнялась.....спуниям, что равнялось 1 стадией.....м, см.....

**Тест 4.**

В каждом виде программы определялся победитель. Высшую награду получал..... . Ему вручали..... или..... , на родине победителя устанавливали его ..... , его изображали.....

**Тест 5.**

Первым победителем Игр был атлет из города ....., звали его..... . Наиболее прославленные из героев древних олимпийских состязаний был бегун..... с острова ....., борец .... из города.....

**Тест 6.**

Юношеские состязания впервые были включены в программу игр в .... до н.э. Дистанция бега для юношей составляла ..... длины беговой дорожки стадиона..

**Тест 7.**

Проводили и судили Игры..... Они были и ..... и .....

**Тест 8.**

На играх запрещалось применять .....

**Тест 9.**

Игры в древней Олимпии проходили на протяжении..... и продолжались после захвата греческих земель Римом. В...римский император ..... запретил их проведение по религиозным соображениям.

**Тест 10.**

Многие сооружения в Олимпии были разрушены, и идея Олимпийских игр была забыта более чем на .....

**Тема 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, например:

**1. Легкая атлетика**

**- Техника высокого старта.**

Оценка «5» ставится если упражнение выполнено технически правильно.

Оценка «4» ставится за незначительные ошибки (неправильная постановка рук, ног, туловища, голова опущена вниз);

Оценка «3» ставится за грубые ошибки (туловище прямое, одноименная постановка рук и ног, широко расставлены ноги, медленные шаги широкие, взгляд вниз).

**- Техника бега с высоким подниманием бедра:**

Оценка «5» ставится согласованная работа рук и ног.



Оценка «4» ставится за незначительные ошибки (неправильная работа рук и туловища).

Оценка «3» ставится, когда есть грубая ошибка (опускание на пятку).