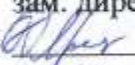


УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»
(МБОУ «СШ 9»)

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
художественно-эстетического цикла
протокол № 1
от « 1 » 09 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
 К.С. Ярцев
« 01 » 09 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СШ №9»
 А.Н. Никитич
« » 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

Ступень обучения, класс: ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ, 5 -9 КЛАССЫ

Учитель: МОМОТЕНКО АЛЕКСЕЙ ВИКТОРОВИЧ, ВЫСШАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ КАТЕГОРИЯ

Программа разработана на основе: рабочей программы по физической культуре для 5-9 классов, в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к структуре основной образовательной программы на основе «Рабочей программы физического воспитания учащихся 5– 9 классов», В. И. Лях Москва, «Просвещение», 2016 год.

НОРИЛЬСК, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Данная рабочая программа составлена на основании:

-Годового календарного учебного графика (на уроки физической культуры в 6,7 классах выделяется 68 часов 2 часа в неделю, 34 учебные недели) (на уроки физической культуры в 9 классах выделяется 102 часов 3 часа в неделю, 34 учебные недели),

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Предмет: физическая культура

-Образовательной программы МБОУ «СШ №9»

-Учебного плана МБОУ «СШ №9» на 2021– 2022 учебный год.

-Программы по физической культуре для 8-10 классов общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Лях – М.: Просвещение, 2016.

-Локальных актов школы.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные 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.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности

используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений,

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей,

формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5—6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5—7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7—9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчёта 2 ч в неделю: в 5 классе — 68 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 476 ч на пять лет обучения.

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности ;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жёстами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ 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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая 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 и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ПОЯСНЕНИЯ К ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо

указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

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

особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах

содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические, упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лёгкая атлетика. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены **элементы единоборств**. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных

(скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Элементы данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приёмами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности.

При соответствующей подготовке учителя программный материал может быть расширен за счёт изучения приёмов других видов единоборств, включая восточные.

Плавание. Если в начальной школе главной задачей обучения являлось овладение умением проплывать одним из способов 25 м, соблюдая правильную координацию движений рук, ног в сочетании с дыханием, а также умением прыгать и погружаться в глубокую воду, то в 5—9 классах требования к плавательной подготовленности учащихся повышаются.

Основной целью усвоения данного раздела в 5—9 классах является приобретение навыка надёжного и длительного плавания в глубокой воде. Реализация этой цели обеспечивается решением задач, направленных на прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом, выносливости) способностей.

В школах, где есть возможность заниматься плаванием круглый год, занятия по плаванию могут чередоваться с уроками физической культуры по другим разделам программы. Уроки плавания могут осуществляться также в виде отдельных курсов. При соответствующих климатических условиях

эти занятия можно выносить за сетку учебных часов и проводить в тёплое время года в городских и загородных оздоровительных лагерях.


Из 45 мин урока до 30 мин следует проводить в воде. Остальное время отводится общеразвивающим и специальным упражнениям пловца. При изучении стартовых прыжков, прыжков в воду, ныряния и плавания под водой особое внимание следует уделять безопасности проведения занятий и состоянию водоёма.

С учащимися, которые не освоили плавание или только приступили к занятиям им, следует использовать программный материал начальной школы, а также организовать дополнительные занятия во внеурочное время в специальных группах или предусмотреть возможности обучения непосредственно во время урока. С учащимися, успешно осваивающими плавательные навыки, можно использовать более сложный материал.

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»
(МБОУ «СШ 9»)

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
художественно-эстетического цикла
протокол № 1
от « 1 » 09 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
 К.С. Ярцев
« 01 » 09 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СШ №9»
 А.Н. Никитич
« » 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
6 КЛАСС
(2 ч/неделю, 68 ч/год)

Срок реализации: 2021 – 2022 учебный год
Учитель: Момотенко Алексей Викторович
Учитель физической культуры высшей категории

Норильск, 2021

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема урока	Содержание воспитания с учетом РПВ	Д/з
1		Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Техника спринтерского бега.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №1
2		Обучение высокого старта. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №1
3		Совершенствование техники высокого старта, прыжки в длину с места. П\и «скакуны-кузнечики».	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №1
4		Совершенствование прыжков в длину с места. П\и «Кто самый выносливый».	социально-коммуникативное владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №1
5		Упражнения на гибкость. Овладение техникой спринтерского бега(высокий старт 9 м).	трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение	Комплекс №1

			поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
6		Упражнения в движении. Обучение техники челночного бега. Упражнение на пресс. Эстафеты.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №1
8		Совершенствование техники челночного бега. Обучение прыжкам «многоскок» с 5-ти шагов.	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №1
9		Совершенствование челночного бега 3х10м. Бег на выносливость. Прыжки через скакалку.	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №1
10		Совершенствование прыжка «многоскок». Спортивные игры, эстафеты.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №1
11		Многоскоки. Эстафеты с низкого старта.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №1
12		Совершенствование челночный бег 3х10м. Отжимание. Спортивные игры.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Комплекс №1

			взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
13		Обучение метания набивного мяча. Упражнение на гибкость. Эстафеты.	социально-коммуникативное владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №1
14		Обучение метания набивного мяча. Упражнение на гибкость. Эстафеты.	трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №1
15		Совершенствование метания набивного мяча. Подтягивание (мальчики).	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №2
16		Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча.	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №2
17		Кроссовая подготовка. ОРУ с элементами баскетбола	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №2

18		Кросс 1000 м.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №2
19		ТБ на уроках физкультуры по баскетболу. Ловля и передача мяча в парах на месте.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №2
20		ОРУ в движении. Обучение техники перемещения приставными шагами. Стойка баскетболиста. Эстафеты.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №2
21		Основные правила игры в баскетбол. Совершенствование передачи мяча. Учебная игра.	социально-коммуникативное владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №2
22		Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Учебная игра.	трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №2
23		Совершенствование передачи мяча. Эстафеты с б/больным мячом.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №2
24		Бросок мяча после ведения двумя руками. Эстафеты.	П: используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.	Комплекс №2

			Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	
25		Остановка шагом после ведения мяча. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты.	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №2
26		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Учебная игра.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №2
27		Обучение ведению мяча с изменением направления.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №2
28		Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №2
29		Бросок мяча с места. Подвижная игра «Мяч капитану».	социально-коммуникативное владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №2
30		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в	трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Комплекс №3

		движении. Игра в мини-баскетбол.	реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
31		Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №3
32		Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №3
33		Техника безопасности на уроке ФК по программе волейбол. Стойка и перемещения.	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №3
34		Передача мяча сверху двумя руками. Личная гигиена, закаливание.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №3
35		Передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты с мячом.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок	Комплекс №3

			<p>К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию , договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
36		Передача мяча в парах: с набрасывания партнёра, с перемещением, через сетку.	<p>умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.</p> <p>Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №3
37		Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра пионербол.	<p>социально-коммуникативное владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №3
38		Техника приёма мяча снизу двумя руками: имитация приёма на месте и после перемещения. Приём мяча.	<p>трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.</p> <p>Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №3
39		Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча наброшенного партнёров.	<p>здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №3
40		Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча наброшенного партнёров.	<p>эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.</p> <p>Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности</p>	Комплекс №3

			Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
41		Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками, приём мяча наброшенного партнёром. Учебная игра пионербол.	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №3
42		Техника нижней прямой подачи на расстоянии 3-6 метров от сетки. Учебная игра пионербол.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №3
43		Подача мяча в парах и в стену. Учебная игра пионербол.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №3
44		Нижняя прямая подача мяча через сетку на расстоянии 3-6 метров. Учебная игра.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №3
45		Нижняя прямая подача мяча через сетку на расстоянии 3-6 метров.	социально-коммуникативное владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №3
46		Нижняя прямая подача мяча через сетку. Учебная игра.	трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и	Комплекс №4

			приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
47		Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Учебная игра пионербол.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №4
48		Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра пионербол.	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №4
49		Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра пионербол.	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №4
50		Тактика свободного нападения. Учебная игра.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №4
51		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №4

52		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №4
53		Терминология волейбола. Правила и организация игры в волейбол. Учебная игра.	социально-коммуникативное владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №4
54		Освоение тактики игры: Тактика свободного нападения. Учебная игра.	трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №4
55		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №4
56		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Комплекс №4

			Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
57		Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №4
58		Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №4
59		Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №4
60		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №5
61		Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	социально-коммуникативное владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №5
62		ТБ на уроках ФК по программе ОФП. Правила соревнований в прыжках.	трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Комплекс №5

			реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
63		Совершенствование техники челночного бега 3х10 м. Подвижные игры.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №5
64		Совершенствование техники прыжков в длину с места. Эстафеты.	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №5
65		Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, челночный бег, бег 30 метром.	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №5
66		Совершенствование прыжка в длину с места. Подвижные игры.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №5
67		Прыжки через скакалку. Бег 30 метров. Учебная игра баскетбол.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и	Комплекс №5

			взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
68		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 3-5 шагов. Прыжок «многоскок» с пяти шагов.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №5
69		Совершенствование техники метания набивного мяча на дальность. Учебная игра пионербол.	социально-коммуникативное владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №5

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»
(МБОУ «СШ 9»)

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
художественно-эстетического цикла
протокол № 1
от « 1 » 09 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
К.С. Ярцев
« 01 » 09 2021 г



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СШ №9»
А.Н. Никитич
« » 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
7 КЛАСС
(2 ч/неделю, 68 ч/год)

Срок реализации: 2021 – 2022 учебный год
Учитель: Момотенко Алексей Викторович
Учитель физической культуры высшей категории

Норильск, 2021

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема урока	Содержание воспитания с учетом РПВ	Д/з
1		Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Техника спринтерского бега.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №1
2		Обучение высокого старта. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №1
3		Совершенствование техники высокого старта, прыжки в длину с места. П/и «скакуны-кузнечики».	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №1
4		Совершенствование прыжков в длину с места. П/и «Кто самый выносливый».	социально-коммуникативное владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №1
5		Упражнения на гибкость. Овладение техникой спринтерского бега(высокий старт 9 м).	трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности	Комплекс №1

			Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
6		Упражнения в движении. Обучение техники челночного бега. Упражнение на пресс. Эстафеты.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №1
7		Совершенствование техники челночного бега. Обучение прыжкам «многоскок» с 5-ти шагов.	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №1
8		Совершенствование челночного бега 3x10м. Бег на выносливость. Прыжки через скакалку.	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №1
9		Совершенствование прыжка «многоскок». Спортивные игры, эстафеты.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №1
10		Многоскоки. Эстафеты с низкого старта.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №1
11		Совершенствование челночный бег 3x10м. Отжимание. Спортивные игры.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение	Комплекс №1

			поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
12		Обучение метания набивного мяча. Упражнение на гибкость. Эстафеты.	социально-коммуникативное владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №1
13		Обучение метания набивного мяча. Упражнение на гибкость. Эстафеты.	трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №1
14		Совершенствование метания набивного мяча. Подтягивание (мальчики).	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №2
15		Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча.	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №2
16		Кроссовая подготовка. ОРУ с элементами баскетбола	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими	Комплекс №2

			эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
17		Кросс 1000 м.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №2
18		ТБ на уроках физкультуры по баскетболу. Ловля и передача мяча в парах на месте.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №2
19		ОРУ в движении. Обучение техники перемещения приставными шагами. Стойка баскетболиста. Эстафеты.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №2
20		Основные правила игры в баскетбол. Совершенствование передачи мяча. Учебная игра.	социально-коммуникативное владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №2
21		Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Учебная игра.	трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №2
22		Совершенствование передачи мяча. Эстафеты с б/большим мячом.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №2
23		Бросок мяча после ведения двумя руками. Эстафеты.	П: используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей	Комплекс №2

			<p>физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.</p> <p>Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>К: используют речь для регуляции своего действия</p> <p>Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	
24		Остановка шагом после ведения мяча. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты.	<p>физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.</p> <p>Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №2
25		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Учебная игра.	<p>гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству.</p> <p>Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>К: используют речь для регуляции своего действия</p> <p>Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	Комплекс №2
26		Обучение ведению мяча с изменением направления.	<p>нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p> <p>Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №2
27		Совершенствование ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	<p>умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.</p> <p>Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №2
28		Бросок мяча с места. Подвижная игра «Мяч капитану».	<p>социально-коммуникативное владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №2
29		Ведение мяча с изменением скорости и	<p>трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения</p>	Комплекс №3

		высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	заданий. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
30		Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №3
31		Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №3
32		Техника безопасности на уроке ФК по программе волейбол. Стойка и перемещения.	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №3
33		Передача мяча сверху двумя руками. Личная гигиена, закаливание.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №3
34		Передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты с мячом.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.	Комплекс №3

			<p>Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок</p> <p>К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
35		Передача мяча в парах: с набрасывания партнёра, с перемещением, через сетку.	<p>умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.</p> <p>Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №3
36		Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра пионербол.	<p>социально-коммуникативное владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №3
37		Техника приёма мяча снизу двумя руками: имитация приёма на месте и после перемещения. Приём мяча.	<p>трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.</p> <p>Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №3
38		Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча наброшенного партнёров.	<p>здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №3
39		Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча наброшенного партнёров.	<p>эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.</p> <p>Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения</p>	Комплекс №3

			<p>К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
40		Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками, приём мяча наброшенного партнёром. Учебная игра пионербол.	<p>физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.</p> <p>К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию , договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №3
41		Техника нижней прямой подачи на расстоянии 3-6 метров от сетки. Учебная игра пионербол.	<p>гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству.</p> <p>Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №3
42		Подача мяча в парах и в стену. Учебная игра пионербол.	<p>правственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p> <p>К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию , договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №3
43		Нижняя прямая подача мяча через сетку на расстоянии 3-6 метров. Учебная игра.	<p>умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>К: используют речь для регуляции своего действия</p> <p>Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	Комплекс №3
44		Нижняя прямая подача мяча через сетку на расстоянии 3-6 метров.	<p>социально-коммуникативное владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №3
45		Нижняя прямая подача мяча через сетку. Учебная игра.	<p>трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.</p> <p>Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его</p>	Комплекс №4

			<p>оценки и учета характера сделанных ошибок</p> <p>К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию , договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
46		Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Учебная игра пионербол.	<p>здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №4
47		Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра пионербол.	<p>эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.</p> <p>Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок</p> <p>К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию , договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №4
48		Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра пионербол.	<p>физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.</p> <p>Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>К: используют речь для регуляции своего действия</p> <p>Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	Комплекс №4
49		Тактика свободного нападения. Учебная игра.	<p>гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству.</p> <p>Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>К: используют речь для регуляции своего действия</p> <p>Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	Комплекс №4
50		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра.	<p>нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p> <p>Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок</p> <p>К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию , договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и</p>	Комплекс №4

			взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
51		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №4
52		Терминология волейбола. Правила и организация игры в волейбол. Учебная игра.	социально-коммуникативное владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №4
53		Освоение тактики игры: Тактика свободного нападения. Учебная игра.	трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №4
54		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Учебная игра.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №4
55		Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения	Комплекс №4

			<p>К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
56		Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	<p>физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.</p> <p>Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок</p> <p>К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию , договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №4
57		Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	<p>гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству.</p> <p>Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>К: используют речь для регуляции своего действия</p> <p>Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	Комплекс №4
58		Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.	<p>нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p> <p>Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>К: используют речь для регуляции своего действия</p> <p>Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	Комплекс №4
59		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	<p>умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.</p> <p>Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок</p> <p>К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию , договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №5
60		Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	<p>социально-коммуникативное владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	Комплекс №5
61		ТБ на уроках ФК по программе ОФП.	<p>трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения</p>	Комплекс №5

		Правила соревнований в прыжках.	заданий. Р: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, используют установленные правила в контроле способа решения К: задают вопросы, обращаются за помощью, договариваются о распределение функций и ролей в совместной деятельности Л: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
62		Совершенствование техники челночного бега 3х10 м. Подвижные игры.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию , договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №5
63		Совершенствование техники прыжков в длину с места. Эстафеты.	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. .Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №5
64		Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, челночный бег, бег 30 метром.	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №5
65		Совершенствование прыжка в длину с места. Подвижные игры.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию , договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №5
66		Прыжки через скакалку. Бег 30 метров. Учебная игра баскетбол.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию , договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности	Комплекс №5

			Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
67		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 3-5 шагов. Прыжок «многоскок» с пяти шагов.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Р: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К: используют речь для регуляции своего действия Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Комплекс №5
68		Совершенствование техники метания набивного мяча на дальность. Учебная игра пионербол.	социально-коммуникативное владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Р: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К: задают вопросы, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Комплекс №5

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»
(МБОУ «СШ №9»)

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
художественно-эстетического цикла
протокол № 1
от « 1 » 09 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
К.С. Ярцев
« 01 » 09 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СШ №9»
А.Н. Никитич
« » 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
9 КЛАСС
(3 ч/неделю, 102 ч/год)

Срок реализации: 2021 – 2022 учебный год
Учитель: Момотенко Алексей Викторович
Учитель физической культуры высшей категории

Норильск, 2021

Календарно-тематический план 9 класс.

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание воспитания с учетом РПВ	Домашнее задание
1		ТБ на уроках по программе единоборства. Захват рук и туловища.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Научиться строится в одну шеренгу, рассчитывать по номерам, здороваться и соблюдать правила поведения в зале. Использовать общие приемы решения поставленных задач, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятие физическими упражнениями	Комплекс № 1
2		Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Овладеть строевыми упражнениями. Перестроение из одной шеренги в две. Составлять индивидуальный режим дня. Использовать общие приемы решения поставленных задач.	Комплекс № 1
3		Упражнения по овладению приёмами страховки. П/и: «Выталкивание из круга.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Обучить ходьбе на носках и пятках Перестроение из одной шеренги в две. Уметь работать в парах, в тройках. Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс № 1
4		Упражнения по овладению приёмами страховки. П/и: «Бой петухов».	социально-коммуникативное: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Обучить ходьбе на носках и пятках по линиям разметки. Уметь работать в парах, в тройках. Ориентируется на понимание причин успеха в учебной деятельности: осуществляют самоанализ и самоконтроль результата.	Комплекс № 1
5		Упражнения по овладению приёмами страховки. П/и: «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».	трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Обучить ходьбе по залу с различным положением рук. Уметь работать в парах, в тройках. Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре.	Комплекс № 1
6		Силовые упражнения и единоборства в парах.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения	Комплекс

			физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Научиться выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, 20 м) Планирование – применять установленные правила в планирование способа решения задач.	№ 1
7		ТБ на уроках легкой атлетики. Кроссовая подготовка.	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Обучить линейным эстафетам «Равняйсь!». Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Комплекс № 1
8		Обучение техники низкого старта, выход со старта. Упражнение на пресс.	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Разучить упражнения. с позами птиц и животных. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».	Комплекс № 1
9		Обучение техники прыжка в длину с места. Эстафеты. Упражнение на пресс. Эстафеты.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Научиться выполнять л/а упражнения (бег) в сочетании с дыханием. Формулировать свои затруднения.	Комплекс № 1
10		Обучение техники метанию набивного мяча. Совершенствование прыжков в длину с места.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Владеть различными видам бега. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 1
11		Обучение техники метанию набивного мяча.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Овладеть бегом правым и левым боком. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 1
12		Метание набивного мяча. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	социально-коммуникативное: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культуры на физическое и личностное развитие. Бережно относиться к своему здоровью. Осознано строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Комплекс № 1

13		Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Повторение изученного материала ОРУ. Строевые упражнения. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 2
14		Метание набивного мяча. Челночный бег 4 x 12 м.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Совершенствование метания на дальность и точность. Повторить пройденные элементы лёгкой атлетики. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 2
15		Метание набивного мяча с положения, сидя, упражнение на гибкость, эстафеты с передачей л/а палочки.	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Выполнять упражнения для развития физических качеств (сила, быстрота). Бег в заданном темпе. Осознано строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Комплекс № 2
16		Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание» с 11 -13 беговых шагов	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. ОРУ в движении. Упр. на равновесие. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 2
17		Кроссовая подготовка. Обучение техники прыжка многоскок с 5 – ти шагов. Отжимания.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. ОРУ. Спорт. игры, эстафеты. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 2
18		Кроссовая подготовка. Прыжки Многоскоки. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. ОРУ. Метания и броски мяча. Осознано строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Комплекс № 2
19		Кроссовая подготовка. ОРУ. Упражнения на гибкость. Прыжки многоскок.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. ОРУ в движении. и по парам. Описывать технику бросков	Комплекс № 2

			большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	
20		Кроссовая подготовка. ОРУ. Упражнения на гибкость. Прыжки многоскок.	социально-коммуникативное: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Овладеть Эстафетам по кругу. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
21		Техника длительного бега до 15 минут. ОРУ в движении и на месте. Подтягивания.	трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. ОРУ в движении и по парам. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
22		Техника длительного бега до 15 минут. ОРУ в движении и на месте. Подтягивания.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Повторение изученного материала ОРУ. Игры Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
23		Кроссовая подготовка. ОРУ. Бег 30 метров.	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Овладеть Эстафетам по кругу. Осуществлять взаимный контроль.	Комплекс № 2
24		Кроссовая подготовка. ОРУ. Бег 30 метров	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Обучить ловле и передаче мяча в парах на месте. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
25		Подведение итогов четверти. Кросс 1000 метров	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Научиться выполнять действия по образцу, соблюдать правила ТБ. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 2
26		ТБ на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Обучение ведения мяча на месте и в движении. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
27		Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	социально-коммуникативное: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.	Комплекс № 2

			Спорт. игры и эстафеты. Уметь работать в парах, в тройках.	
28		Ведение мяча на месте и с изменением направления.	трудоовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Обучить ловле и передаче мяча в парах на месте. Составлять индивидуальный режим дня.	Комплекс № 2
29		Позиционное нападение с изменением позиций. Правила игры в баскетбол.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Обучить ходьбе по залу с различным положением рук. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
30		Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Учебная игра.	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Обучение челночному бегу по линиям. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».	Комплекс № 2
31		Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Разучить упражнения с мячом. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».	Комплекс № 2
32		Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Обучение прыжковым упражнениям со сменой ног. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
33		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Упр. в парах с мячом. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 2
34		Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Повторение изученного материала ОРУ. Строевые упражнения. Осваивать технику бега различными	Комплекс № 2

			способами.	
35		Передача мяча различным способом в движении. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	социально-коммуникативное: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Совершенствование метания на дальность и точность. Повторение пройденного материала. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 2
36		Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2 х 1. Учебная игра.	трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Ознакомить с переноской матов. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 3
37		Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Соблюдать правила поведения во время занятий. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Комплекс № 3
38		Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Научиться выполнять перекаты, упражнения в группировке и возвращение в исходное положение Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
39		Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Соблюдать правила поведения во время занятий. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Комплекс № 3
40		Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Научиться выполнять висы для укрепления брюшного пресса. Слушать собеседника и формулировать свои затруднения.	Комплекс № 3
41		Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Научиться выполнять упражнения для укрепления мышц	Комплекс № 3

			брюшного пресса, раскрывать на примерах. исходное положение . Уметь работать в парах, в тройках.	
42		Бросок мяча в движении одной рукой. Штрафной бросок.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Строевые упражнения. Ходьба с мячом, бег на носках. Лазание по гимнастической стенке. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 3
43		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок.	социально-коммуникативное: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Научиться выполнять упражнения для развития ловкости и координации . Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
44		Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.	трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. ОРУ в движении. и по парам. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 3
45		Передача мяча в тройках со сменой мест. Штрафной бросок. Учебная игра.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Строевые упр. Ходьба и бег по кругу, врассыпную, с остановкой по сигналу. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
46		Урок-зачет «Передача мяча в тройках со сменой мест». Штрафной бросок. Учебная игра.	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Повторение изученного материала ОРУ. Игры Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
47		Передача мяча в тройках со сменой мест. Учебная игра.	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. ОРУ в движении и в парах. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 3
48		Теоретические сведения. ТБ на уроках Учебная игра.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Повторение изученного материала ОРУ. Игры Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
49		Техника ведения мяча: ведение с пассивным сопротивлением защитника.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности	Комплекс № 3

			отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Спорт. игры и эстафеты. Уметь работать в парах, в тройках.	
50		ТБ на уроке ФК по программе волейбол. Стойка игрока, приставной шаг волейболиста.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Составлять индивидуальный режим дня.	Комплекс № 3
51		Овладение и совершенствование техникой передвижений. Стойка игрока, приставной шаг волейболиста.	социально-коммуникативное: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Научить правильно передавать эстафету. Развитие координации движений в различных ситуациях. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 3
52		Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений Учебная игра.	трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Освоение ОРУ с предметами, развивать навык бега змейкой. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
53		Техника приёма и передачи мяча. Учебная игра.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа стоя на коленях. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
54		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой. Учебная игра.	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Обучить ходьбе по залу с различным положением рук. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
55		Передача мяча над собой на месте, в движении и после перемещения и остановке. Учебная игра.	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Строевые упражнения, упражнения в равновесии: перешагивание через набивные мячи, стойка на носках, на одной ноге, поворот Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 3
56		Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Учебная игра.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. ОРУ с мячами. Развитие координационных, силовых способностей. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды:	Комплекс № 4

			«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».	
57		Передача мяча в парах с перемещением вправо – влево, вперёд – назад через сетку. П/и с передачей мяча.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Строевые упражнения, упражнения в равновесии: перешагивание через набивные мячи, стойка на носках, на одной ноге, поворот. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Комплекс № 4
58		Приём мяча в парах наброшенного партнёром на расстоянии 3-4 метра. П/и с мячами.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Научиться выполнять смыкание и размыкание. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».	Комплекс № 4
59		Приём мяча снизу двумя руками. П/и с мячами.	социально-коммуникативное: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Обучение прыжковым упражнениям со сменой ног. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
60		Приём мяча снизу, сверху над собой. Учебная игра.	трудовое: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Упр. в парах с мячом. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
61		Техника нижней прямой подачи: подача мяча в стену, в парах на точность с перемещением, Учебная игра.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Строевые упражнения, упражнения в равновесии: перешагивание через набивные мячи, стойка на носках, на одной ноге, поворот. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 4
62		Подача на точность. П/и снайперы; «Кто лучше подаст и примет мяч»..	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Лазанье по гимнастической стенке, Упражнение в равновесии. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 4

63		Совершенствование нижней прямой подачи, подачи через сетку из-за лицевой линии.	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Закрепить упражнение в группировке, перекаты, упражнения в равновесии. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 4
64		Подача мяча через сетку из-за лицевой линии. Учебная игра.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Упражнения в парах с мячом. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
65		Передача мяча через сетку (верхняя, нижняя). Техника приёма нападающего удара. Учебная игра.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. ОРУ, строевая подготовка. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 4
66		Передача мяча через сетку Нападающий удар через сетку с подбрасыванием мяча партнёром. Учебная игра.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Строевые упражнения. Ходьба с мячом, бег на носках. Лазание по гимнастической стенке. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 4
67		Совершенствование техники перемещений владение мячом и развитие координационных Учебная игра.	социально-коммуникативное: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Научить правильно передавать эстафету. Развитие координации движений в различных ситуациях. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 4
68		Совершенствование техники перемещений владение мячом Учебная игра.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. ОРУ в движении, и по парам. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 4
69		Тактика игры: тактика свободного нападения; П/и с мячом.	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4

70		Совершенствование технических элементов в игре. Игра по упрощённым правилам: «Мини-волейбол».	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Повторение изученного материала ОРУ. Игры Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
71		Совершенствование технических элементов в игре. Игра по упрощённым правилам: «Мини-волейбол».	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Лазанье по гимнастической стенке, Упражнение в равновесии. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 4
72		Развитие выносливости, эстафеты, круговая тренировка. Двухсторонняя игра.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Научиться выполнять смыкание и размыкание. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Комплекс № 4
73		Игра по упрощённым правилам «мини волейбол».	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Спорт. игры и эстафеты. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
74		Развитие выносливости, эстафеты, круговая тренировка. Двухсторонняя игра. Учебная игра.	социально-коммуникативное: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Строевые упражнения, упражнения в равновесии: перешагивание через набивные мячи, стойка на носках. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 4
75		ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Составлять индивидуальный режим дня.	Комплекс № 4
76		Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Освоение ОРУ с предметами, развивать навык бега змейкой. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4

77		Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом.	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа стоя на коленях. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
78		Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Применение лыжных мазей.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа стоя на коленях. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
79		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Равномерный бег до 3 минут, чередование ходьбы и бега. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 4
80		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Научить правильно передавать эстафету. Развитие координации движений в различных ситуациях. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 4
81		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	социально-коммуникативное: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. ОРУ с мячами. Развитие координационных, силовых способностей Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».	Комплекс № 5
82		Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Равномерный медленный бег до трёх минут. Чередование ходьбы и бега. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».	Комплекс № 5
83		Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями	Комплекс № 5

			основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Организирующие команды. Ступающий шаг на лыжах без палок. Уметь работать в парах, в тройках.	
84		Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Освоение акробатических упражнений. Обучение прыжковым упражнениям со сменой ног. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
85		П/и: «Гонки с преследованием», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием».	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Совершенствование бега до пяти минут, Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
86		Виды лыжного спорта. П/и: «Гонки с преследованием», «Гонки с преследованием».	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Равномерный бег до 4 минут, чередование ходьбы и бега. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 5
87		П/и: «Гонки с преследованием», «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием»,	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Сочетание различных видов ходьбы с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 5
88		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	социально-коммуникативное: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Сочетание различных видов ходьбы с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 5
89		ТБ на уроках ФК по программе ОФП. Способы оптимизации работоспособности при обучении новых движений.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Равномерный бег до 4 минут, чередование ходьбы и бега. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 5

90		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. ОРУ, строевая подготовка. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 5
91		Совершенствование техники длительного бега. Бег до 12 минут.	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Равномерный бег до 4 минут, чередование ходьбы и бега. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 5
92		Совершенствование техники длительного бега до 12 минут. Эстафеты с мячами.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Сочетание различных видов ходьбы с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Осваивать технику бега различными способами.	Комплекс № 5
93		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Учебная игра волейбол.	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. ОРУ, метание малого мяча в цель. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча.	Комплекс № 5
94		Овладение техникой спринтерского бега, Упражнение на гибкость «наклон».	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. ОРУ в движении, Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
95		Спринтерский бег. Совершенствование техники челночного бега 4х12 м.	социально-коммуникативное: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Научиться выполнять л/а упражнения (бег) в сочетании с дыханием. Формулировать свои затруднения.	
96		Совершенствование техники высокого старта группой, ускорение 6х10 м.	здоровьесберегающее: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Равномерный бег до 4 минут, чередование ходьбы и бега. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
97		Совершенствование техники высокого старта	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Комплекс

		группой, ускорение 6х10 м. Упражнение на гибкость «наклон».	эстетическое: способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами. Уметь работать в парах, в тройках.	№ 5
98		Урок-зачет Кроссовая подготовка. Совершенствование техники прыжка «многоскок». Учебная игра волейбол.	физическое: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Спортивные игры, эстафеты. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
99		Совершенствование техники метания набивного мяча. Спринтерский бег 30 метров. Эстафеты.	гражданско-патриотическое: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству. Спортивные игры, эстафеты. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
100		Кроссовая подготовка, бег до 15 минут. Прыжки через скакалку. Отжимание	нравственное: ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. Спортивные игры, эстафеты. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
101		Совершенствование техники прыжка «многоскок». Спринтерский бег 30 метров.	умственное: умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Упражнения в парах с мячом. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5
102		Спринтерский бег 30 метров. Учебная игра.	социально-коммуникативное: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Спортивные игры, эстафеты. Уметь работать в парах, в тройках.	Комплекс № 5

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- ^ж определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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