

РАССМОТРЕНО:

Руководитель ШМО

_____/_____/

ФИО

протокол № ____ от ____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

МОУ СОШ № 16 г. Балашова

_____/_____/

ФИО Коновалова Т.А.

« ____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МОУ СОШ № 16 г. Балашова

_____/_____/

ФИО Рыбалкина С. А.

приказ № _____

от « ____ » _____ 20__ г.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16
г. Балашова Саратовской области»**

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
основного общего образования
6-9 классы
(2022 – 2022 год)**

Программу разработали:
Матвеев Илья Викторович
Димитренко Светлана Николаевна,
учителя физической культуры

2022

Рабочая программа разработана в соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» на основании:

- Основной образовательной программы общего образования МОУ «СОШ №16 г. Балашова Саратовской области».
- Положения о рабочей программе учебного предмета МОУ «СОШ № 16 г. Балашова Саратовской области».
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897».
- Для реализации целей и задач обучения по данной программе используется УМК по физической культуре комплексная программа физического воспитания В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Ориентирована на использование учебно – методического комплекта:

Физическая культура М.Я. Виленский, И.М. Туревский 5-7 класс. Издательство «Просвещение» 2013г
Физическая культура М.Я. Виленский, И.М. Туревский 8-9 класс. Издательство «Просвещение» 2013г
Физическая культура В.И Лях, А.А. Зданевич 1-11 классы Издательство «Учитель» 2013г

Содержание

Содержание программы «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» для 6 классов

Направлено на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя **пять основных учебных раздела:**

Раздел 1. « Знания о физической культуре»

Раздел 2. « Организация здорового образа жизни»

Раздел 3. «Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма»

Раздел 4. «Физкультурно – оздоровительная деятельность»

Раздел 5. « Спортивно – оздоровительная деятельность»

Раздел « Знания о физической культуре».

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр.

Раздел « Организация здорового образа жизни»

Показатели здоровья человека. Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Массаж.

Раздел «Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма»

Виды физической подготовки. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Раздел «Физкультурно – оздоровительная деятельность»

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития физических качеств. Упражнения для успокоения (психорегуляции). Досуг и физическая культура. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

Раздел « Спортивно – оздоровительная деятельность»

Легкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, метание малого мяча).

Гимнастика (акробатические упражнения, ритмическая гимнастика, упражнения на гимнастическом козле, гимнастическом коне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях, лазание по гимнастической стенке).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъемов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры.

Программа разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

Учебно – тематическое планирование.

№ п/п	Раздел учебного курса	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока
2.	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
4.	Гимнастика	24
5.	Легкая атлетика	48
6.	Лыжные подготовка	6
7.	Волейбол	12
8.	Баскетбол	12
Всего		105

Содержание обучения, требования к подготовке учащихся по физической культуре в полном объеме совпадают с авторской программой по предмету.

5. Требования к уровню подготовки обучающихся 6 класса.

В результате освоения предполагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

называть, описывать, раскрывать, объяснять:

1. Роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе.
2. Связь между спортом и военной деятельностью.
3. Краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России.
4. Значение физического воспитания для современного человека.
5. Принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка.
6. Технику выполнения двигательных действий и приемы, изучаемые в соответствии с учебной программой.
7. Способы регулирования физической нагрузки.
8. Способы оценки физической подготовленности, типа телосложения.
9. Признаки крепкого здоровья, правильной осанки.
10. Правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями.
11. Основные меры безопасности травматизма.
12. Правила закаливания организма и основные способы массажа.
13. Способы организации досуга в закрытых помещениях и на открытом воздухе средствами физической культуры.

Уметь:

1. Выполнять упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения.
2. Выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики.
3. Выполнять упражнения физкультурминуток.
4. Выполнять упражнения дыхательной гимнастики, для концентрации внимания, психорегуляции.
5. Составлять и варьировать комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультурминуток с учетом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств.
6. Выполнять основные акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения и их комбинации.
7. Выполнять упражнения на лыжах.
8. Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе.
9. Оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов.
10. Пользоваться приемами самонаблюдения, самоконтроля, для мониторинга развития основных двигательных качеств.

Формы организации учебного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Типы уроков:

Уроки с **образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной

особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

На занятиях физической культуры в 6 классе будут использоваться различные формы проведения уроков:

1. урок-путешествие;
2. урок-соревнование;
3. урок-праздник;
4. урок-викторина;
5. эстафеты;
6. спортивный марафон;
7. спортивный калейдоскоп;
8. игровая лаборатория;

Формы контроля.

1. Индивидуальный
2. Групповой
3. Фронтальный

Методы контроля знаний:

1. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала или после выполнения заданий.
2. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
3. Метод демонстрации позволяет проверить знания учащихся в конкретной деятельности.

Методы контроля техники двигательных действий:

1. Метод наблюдения:
 - открытого (учащиеся знают что будет оценивать учитель);
 - скрытого;
2. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий;

3. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.
4. Комбинированный метод позволяет одновременно с проверкой знаний оценить качество освоения техники.

Виды контроля.

1. Предварительный контроль
2. Текущий контроль
3. Оперативный контроль
4. Итоговый контроль

Формы, методы и средства проверки и оценки, используемые педагогом на уроке

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок.

I. По основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Методы контроля знаний:

1. метод опроса
2. программированный метод
3. метод демонстрации

II. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методы контроля техники двигательных действий:

1. метод наблюдения:

- открытого (учащиеся знают, что будет оценивать учитель);
- скрытого;

2. метод упражнений

3. вызов.

4. комбинированный метод

III. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Методы контроля за умением самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

1. метод наблюдения;

2. метод опроса;

3. метод практического выполнения.

IV. По уровню физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- ✓ исходный уровень достижений учащихся,
- ✓ особенности развития двигательных способностей,
- ✓ динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие:

- ✓ знания,
- ✓ двигательные умения и навыки,
- ✓ умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность,
- ✓ сдвиги в показателях физической подготовленности.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

К физкультурному оборудованию предъявляются требования ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий в соответствии с перечнем учебного оборудования для общеобразовательных учреждений России (приказ Министерства образования РФ от 27 декабря 1993 г. № 529 «Об утверждении перечня оборудования для общеобразовательных учреждений»).

Объекты и средства материально-технического обеспечения:

Музыкальный центр, аудиозаписи, козел гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жесткие, тренировочные баскетбольные щиты, мячи (набивные массой 1 и 2 кг, малые (теннисные и мягкие), баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, коврики, кегли, обручи пластиковые детские, рулетка измерительная, лыжи детские (с креплениями и палками), шахматы, шашки, аптечка.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 7 класса

Направлено на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя **пять основных учебных раздела:**

Раздел 1. « Знания о физической культуре»

Раздел 2. « Организация здорового образа жизни»

Раздел 3. «Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма»

Раздел 4. «Физкультурно – оздоровительная деятельность»

Раздел 5. « Спортивно – оздоровительная деятельность»

Тематическое планирование для учащихся 7 класса

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)		
Физическая культура в современном обществе	Физическое воспитание и его задачи	Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества; называть основные задачи физического воспитания
Виды спорта зимних Олимпийских игр	Бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр
Летние олимпийские виды спорта	Бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве	
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Режим дня	Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника	Определять понятие «режим дня»; раскрывать зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня; составлять и соблюдать правильный режим дня
Утренняя гигиеническая гимнастика	Правила проведения утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики	Формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений); составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики; выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня
Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки	Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе	Называть виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений; составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка); использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья
Режим питания	Правильный режим питания школьника	Формулировать правила здорового питания; характеризовать правильный рацион питания школьника в течение дня
Домашние задания и отдых в режиме дня	Оборудование места для выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий. Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна	Описывать правильно оборудованное место для выполнения домашних заданий; объяснять значение краткого отдыха, а также сна для работоспособности человека; объяснять значение сна; включать физкультминутки в режим дня
Закаливание организма	Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание.	Раскрывать понятие «закаливание»; называть методы закаливания и правила закаливания; сравнивать интенсивные и традиционные методы закаливания; описывать традиционные методы закаливания, изученные в

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	Интенсивные и традиционные методы закаливания	предыдущие годы обучения; объяснять важность соблюдения дозировки закаливающих процедур; выполнять закаливающие процедуры и соблюдать правила гигиены при выполнении закаливающих процедур
Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (3 ч)		
Показатели развития организма	Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений	Определять понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»; раскрывать понятие «функциональная проба»; называть показатели, оцениваемые при самоконтроле; объяснять цель измерения показателей состояния организма — длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; описывать методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; характеризовать взаимосвязи массы и длины тела, правильности осанки и состояния здоровья; описывать с помощью рисунка в учебнике виды нарушений осанки и называть способы их профилактики; проводить мониторинг собственных показателей состояния и развития организма
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)		
Физические упражнения для утренней гимнастики	Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями	Составлять, варьировать и выполнять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации	Выполнять физкультминутки в режиме дня
Физические упражнения дыхательной гимнастики	Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика»; характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм; выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях
Адаптивная и корригирующая	Назначение адаптивной физической культуры. Коррекция	Раскрывать понятия «адаптивная физическая культура»,

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
физическая культура	телосложения. Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Психорегуляция	«психорегуляция»; называть области применения адаптивной физической культуры; характеризовать возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников; называть упражнения, помогающие корректировать те или иные недостатки телосложения; объяснять назначение упражнений для психорегуляции; применять соответствующие упражнения для психорегуляции и включать их в физкультминутки, выполняемые в течение дня
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (18 ч)	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
Лёгкая атлетика (26 ч)	Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени)	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
Льжные гонки (18ч)	Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения)	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать изученные техники перехода с хода на ход; контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий; выполнять передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время
Спортивные игры	Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Размеры площадки и	Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
(40ч)	<p>разметка. Техника игры в баскетбол: Сочетание приемов передвижений и остановок игрока в баскетболе. Ведение мяча. Техника приема и передачи мяча. Личная защита. Броски мяча.</p> <p>Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча</p>	<p>и волейбол; пересказывать правила игры в волейбол, баскетбол. называть элементы техники волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча); терминология игры в баскетбол; описывать технику игровых действий волейбола, баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол; организовывать и проводить спортивные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе баскетбола и волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в баскетбол, волейбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками</p>

Примечание. Лыжная подготовка в неблагоприятные погодные условия заменяется уроками совершенствования ОФП. Содержание обучения, требования к подготовке учащихся по физической культуре в полном объеме совпадают с авторской программой по предмету.

Формы организации учебного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Типы уроков:

Уроки с **образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

Технологии обучения:

1. Технология проектного обучения;
2. Игровые технологии обучения;
3. Здоровьесберегающие технологии;

4. Технология развивающего обучения.

Формы контроля.

1. Индивидуальный
2. Групповой
3. Фронтальный

Методы контроля знаний:

4. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала или после выполнения заданий.
5. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
6. Метод демонстрации позволяет проверить знания учащихся в конкретной деятельности.

Методы контроля техники двигательных действий:

5. Метод наблюдения:
 - открытого (учащиеся знают что будет оценивать учитель);
 - скрытого;
6. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий;
7. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.
8. Комбинированный метод позволяет одновременно с проверкой знаний оценить качество освоения техники.

Виды контроля.

5. Предварительный контроль
6. Текущий контроль
7. Оперативный контроль
8. Итоговый контроль

Формы, методы и средства проверки и оценки, используемые педагогом на уроке

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок.

II. По основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Методы контроля знаний:

1. метод опроса
2. программированный метод
3. метод демонстрации

II. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методы контроля техники двигательных действий:

1. метод наблюдения:
 - открытого (учащиеся знают что будет оценивать учитель);
 - скрытого;
2. метод упражнений
3. вызов.
4. комбинированный метод

III. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Методы контроля за умением самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

1. метод наблюдения;

2. метод опроса;
3. метод практического выполнения.

V. По уровню физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- ✓ исходный уровень достижений учащихся,
- ✓ особенности развития двигательных способностей,
- ✓ динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие:

- ✓ знания,
- ✓ двигательные умения и навыки,
- ✓ умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность,
- ✓ сдвиги в показателях физической подготовленности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 8 класса

Направлено на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя **пять основных учебных раздела:**

Раздел 1. «Знания о физической культуре»

Раздел 2. «Организация здорового образа жизни»

Раздел 3. «Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма»

Раздел 4. «Физкультурно – оздоровительная деятельность»

Раздел 5. «Спортивно – оздоровительная деятельность»

Тематическое планирование для учащихся 8 класса

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)		
Физическая культура в современном обществе	Физическое воспитание и его задачи	Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества; называть основные задачи физического воспитания
Виды спорта зимних Олимпийских игр	Бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр
Летние олимпийские виды спорта	Бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве	
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Режим дня	Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника	Определять понятие «режим дня»; раскрывать зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня; составлять и соблюдать правильный режим дня
Утренняя гигиеническая гимнастика	Правила проведения утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики	Формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений); составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики; выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня
Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки	Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе	Называть виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений; составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка); использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья
Режим питания	Правильный режим питания школьника	Формулировать правила здорового питания; характеризовать правильный рацион питания школьника в течение дня
Домашние задания и отдых в режиме дня	Оборудование места для выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий. Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна	Описывать правильно оборудованное место для выполнения домашних заданий; объяснять значение краткого отдыха, а также сна для работоспособности человека; объяснять значение сна; включать физкультминутки в режим дня
Закаливание организма	Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и	Раскрывать понятие «закаливание»; называть методы закаливания и

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание. Интенсивные и традиционные методы закаливания	правила закаливания; сравнивать интенсивные и традиционные методы закаливания; описывать традиционные методы закаливания, изученные в предыдущие годы обучения; объяснять важность соблюдения дозировки закаливающих процедур; выполнять закаливающие процедуры и соблюдать правила гигиены при выполнении закаливающих процедур
Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (3 ч)		
Показатели развития организма	Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений	Определять понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»; раскрывать понятие «функциональная проба»; называть показатели, оцениваемые при самоконтроле; объяснять цель измерения показателей состояния организма — длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; описывать методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; характеризовать взаимосвязи массы и длины тела, правильности осанки и состояния здоровья; описывать с помощью рисунка в учебнике виды нарушений осанки и называть способы их профилактики; проводить мониторинг собственных показателей состояния и развития организма
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)		
Физические упражнения для утренней гимнастики	Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями	Составлять, варьировать и выполнять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации	Выполнять физкультминутки в режиме дня
Физические упражнения дыхательной гимнастики	Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика»; характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях
Адаптивная и корригирующая физическая культура	Назначение адаптивной физической культуры. Коррекция телосложения. Комплекс упражнений с гантелями для коррекции телосложения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Психорегуляция	Раскрывать понятия «адаптивная физическая культура», «психорегуляция»; называть области применения адаптивной физической культуры; характеризовать возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников; называть упражнения, помогающие корректировать те или иные недостатки телосложения; объяснять назначение упражнений для психорегуляции; применять соответствующие упражнения для психорегуляции и включать их в физкультминутки, выполняемые в течение дня
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (18 ч)	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
Лёгкая атлетика (26 ч)	Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени)	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
Лыжные гонки (18ч)	Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения)	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать изученные техники перехода с хода на ход; контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий; выполнять передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время
Спортивные игры (40ч)	<p>Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Размеры площадки и разметка. Техника игры в баскетбол: Сочетание приемов передвижений и остановок игрока в баскетболе. Ведение мяча. Техника приема и передачи мяча. Личная защита. Броски мяча.</p> <p>Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча</p>	Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол и волейбол; пересказывать правила игры в волейбол, баскетбол. называть элементы техники волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча); терминология игры в баскетбол; описывать технику игровых действий волейбола, баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол; организовывать и проводить спортивные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе баскетбола и волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в баскетбол, волейбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками

Примечание. Лыжная подготовка в неблагоприятные погодные условия заменяется уроками совершенствования ОФП. Содержание обучения, требования к подготовке учащихся по физической культуре в полном объеме совпадают с авторской программой по предмету.

Формы организации учебного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

пы уроков:

Уроки с **образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

Технологии обучения:

5. Технология проектного обучения;
6. Игровые технологии обучения;
7. Здоровьесберегающие технологии;
8. Технология развивающего обучения.

Формы контроля.

1. Индивидуальный
2. Групповой
3. Фронтальный

Методы контроля знаний:

1. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала или после выполнения заданий.
2. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
3. Метод демонстрации позволяет проверить знания учащихся в конкретной деятельности.

Методы контроля техники двигательных действий:

1. Метод наблюдения:
 - a. открытого (учащиеся знают, что будет оценивать учитель);
 - b. скрытого;
2. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий;
3. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.
4. Комбинированный метод позволяет одновременно с проверкой знаний оценить качество освоения техники.

Виды контроля.

1. Предварительный контроль
2. Текущий контроль
3. Оперативный контроль
4. Итоговый контроль

Формы, методы и средства проверки и оценки, используемые педагогом на уроке

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок.

III. По основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Методы контроля знаний:

1. метод опроса
2. программированный метод
3. метод демонстрации

IV. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методы контроля техники двигательных действий:

1. метод наблюдения:
 - открытого (учащиеся знают, что будет оценивать учитель);
 - скрытого;
2. метод упражнений
3. вызов.
4. комбинированный метод

V. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом

учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Методы контроля за умением самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

1. метод наблюдения;
2. метод опроса;
3. метод практического выполнения.

VI. По уровню физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- ✓ исходный уровень достижений учащихся,
- ✓ особенности развития двигательных способностей,
- ✓ динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие:

- ✓ знания,
- ✓ двигательные умения и навыки,
- ✓ умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность,
- ✓ сдвиги в показателях физической подготовленности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 9 класса

направлено на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя **пять основных учебных раздела:**

1. Раздел 1. «Знания о физической культуре»
2. Раздел 2. «Организация здорового образа жизни»
3. Раздел 3. «Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма»
4. Раздел 4. «Физкультурно – оздоровительная деятельность»
5. Раздел 5. «Спортивно – оздоровительная деятельность»

Тематическое планирование для учащихся 9 класса

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)		
Физическая культура в современном обществе	Физическое воспитание и его задачи	Раскрывать понятия «физическая культура», «физическое воспитание»; описывать место физической культуры в общей культуре человечества; называть основные задачи физического воспитания
Виды спорта зимних Олимпийских игр	Бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, фигурное катание, горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр
Летние олимпийские виды спорта	Бадминтон, теннис, настольный теннис, борьба, бокс, дзюдо, фехтование, тхэквондо, тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, прыжки на батуте, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, конный спорт, стрельба, многоборье (пятиборье, триатлон), академическая гребля, гребля на байдарках и каноэ, парусный спорт, плавание, водное поло, прыжки в воду с трамплина и с вышки, футбол, волейбол, баскетбол,	Называть и описывать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	гандбол, бейсбол, софтбол, хоккей на траве	
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Режим дня	Правильный режим дня. Планирование режима дня. Режим дня школьника	Определять понятие «режим дня»; раскрывать зависимость между изменением умственной и физической работоспособности и видами деятельности школьника в течение дня; составлять и соблюдать правильный режим дня
Утренняя гигиеническая гимнастика	Правила проведения утренней гигиенической гимнастики. Правила выбора упражнений для утренней гигиенической гимнастики	Формулировать правила утренней гигиенической гимнастики (место в режиме дня, объём нагрузки, порядок выполнения упражнений); составлять и варьировать комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики; выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику в режиме дня
Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки	Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе	Называть виды физкультурной деятельности, которые можно осуществлять вне закрытых помещений; составлять план занятий физической культурой на открытом воздухе (виды упражнений, спортивная одежда и обувь, место в режиме дня, продолжительность и нагрузка); использовать физические упражнения и оздоровительные прогулки на открытом воздухе для укрепления здоровья
Режим питания	Правильный режим питания школьника	Формулировать правила здорового питания; характеризовать правильный рацион питания школьника в течение дня
Домашние задания и отдых в режиме дня	Оборудование места для выполнения домашних заданий. Режим приготовления домашних заданий. Физкультминутки в период приготовления домашних заданий. Подготовка ко сну. Значение сна	Описывать правильно оборудованное место для выполнения домашних заданий; объяснять значение краткого отдыха, а также сна для работоспособности человека; объяснять значение сна; включать физкультминутки в режим дня
Закаливание организма	Правила закаливания. Методы закаливания: воздушные и солнечные ванны, проветривание комнаты, обтирания, обливания, контрастный душ, русская баня, купание в открытых водоёмах. Контрастное закаливание. Интенсивные и традиционные методы закаливания	Раскрывать понятие «закаливание»; называть методы закаливания и правила закаливания; сравнивать интенсивные и традиционные методы закаливания; описывать традиционные методы закаливания, изученные в предыдущие годы обучения;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		объяснять важность соблюдения дозировки закаливающих процедур; выполнять закаливающие процедуры и соблюдать правила гигиены при выполнении закаливающих процедур
Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (3 ч)		
Показатели развития организма	Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Окружность грудной клетки. Осанка. Особенности строения позвоночника человека и значение осанки. Виды нарушений осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений и её зависимость от физической нагрузки. Измерение массы и длины тела, окружности грудной клетки. Оценка собственной осанки. Измерение частоты сердечных сокращений	Определять понятия «самоконтроль», «функциональные резервы организма»; раскрывать понятие «функциональная проба»; называть показатели, оцениваемые при самоконтроле; объяснять цель измерения показателей состояния организма — длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; описывать методику измерения соотношения длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанки, частоты сердечных сокращений; характеризовать взаимосвязи массы и длины тела, правильности осанки и состояния здоровья; описывать с помощью рисунка в учебнике виды нарушений осанки и называть способы их профилактики; проводить мониторинг собственных показателей состояния и развития организма
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)		
Физические упражнения для утренней гимнастики	Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями	Составлять, варьировать и выполнять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации	Выполнять физкультминутки в режиме дня
Физические упражнения дыхательной гимнастики	Значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика»; характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм; выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях
Адаптивная и корригирующая физическая культура	Назначение адаптивной физической культуры. Коррекция телосложения. Комплекс упражнений с гантелями для	Раскрывать понятия «адаптивная физическая культура», «психорегуляция»; называть области применения адаптивной

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	коррекции телосложения. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. Упражнения для поддержания правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Психорегуляция	физической культуры; характеризовать возможности физической культуры в плане коррекции телосложения у школьников; называть упражнения, помогающие корректировать те или иные недостатки телосложения; объяснять назначение упражнений для психорегуляции; применять соответствующие упражнения для психорегуляции и включать их в физкультминутки, выполняемые в течение дня
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (18 ч)	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки)	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах
Лёгкая атлетика (26 ч)	Беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся мишени, в вертикальную и горизонтальную неподвижные мишени)	Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность; включать беговые упражнения и метания малого мяча в индивидуальный комплекс занятий физической культурой
Лыжные гонки (18ч)	Передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения)	Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать изученные техники перехода с хода на ход; контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий; выполнять передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время
Спортивные игры (40ч)	Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Размеры площадки и разметка. Техника игры в баскетбол: Сочетание приемов	Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол и волейбол; пересказывать правила игры в волейбол, баскетбол.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>передвижений и остановок игрока в баскетболе. Ведение мяча. Техника приема и передачи мяча. Личная защита. Броски мяча.</p> <p>Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча</p>	<p>называть элементы техники волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча); терминология игры в баскетбол; описывать технику игровых действий волейбола, баскетбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, волейбол; организовывать и проводить спортивные матчи среди школьников 5–8 классов, а также игры на основе баскетбола и волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников; использовать игру в баскетбол, волейбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками</p>

Примечание. Лыжная подготовка в неблагоприятные погодные условия заменяется уроками совершенствования ОФП.

Содержание обучения, требования к подготовке учащихся по физической культуре в полном объеме совпадают с авторской программой по предмету.

Формы организации учебного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Типы уроков:

Уроки с **образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной направленностью** используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

Технологии обучения:

1. Технология проектного обучения;
2. Игровые технологии обучения;
3. Здоровьесберегающие технологии;

4. Технология развивающего обучения.

Формы контроля.

1. Индивидуальный
2. Групповой
3. Фронтальный

Методы контроля знаний:

1. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала или после выполнения заданий.
2. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
3. Метод демонстрации позволяет проверить знания учащихся в конкретной деятельности.

Методы контроля техники двигательных действий:

1. Метод наблюдения:
 - a. открытого (учащиеся знают, что будет оценивать учитель);
 - b. скрытого;
2. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий;
3. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.
4. Комбинированный метод позволяет одновременно с проверкой знаний оценить качество освоения техники.

Виды контроля.

1. Предварительный контроль
2. Текущий контроль
3. Оперативный контроль
4. Итоговый контроль

Формы, методы и средства проверки и оценки, используемые педагогом на уроке

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения. На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях. На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения. Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок.

IV. По основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Методы контроля знаний:

1. метод опроса
2. программированный метод
3. метод демонстрации

VI. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методы контроля техники двигательных действий:

1. метод наблюдения:
 - открытого (учащиеся знают, что будет оценивать учитель);
 - скрытого;
2. метод упражнений
3. вызов.
4. комбинированный метод

VII. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Методы контроля за умением самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

1. метод наблюдения;
2. метод опроса;
3. метод практического выполнения.

VII. По уровню физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- ✓ исходный уровень достижений учащихся,
- ✓ особенности развития двигательных способностей,
- ✓ динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие:

- ✓ знания,
- ✓ двигательные умения и навыки,
- ✓ умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность,
- ✓ сдвиги в показателях физической подготовленности.

Планируемые предметные результаты по физической культуре для учащихся 6 класса

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Ожидаемые результаты обучения

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые предметные результаты по физической культуре для учащихся 7 класса

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Ожидаемые результаты обучения

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые предметные результаты по физической культуре для учащихся 8 класса

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Ожидаемые результаты обучения

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые предметные результаты по физической культуре для учащихся 9 класса

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Ожидаемые результаты обучения

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Календарно-тематическое планирование для 6 класса

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Вид занятия	Личностные	Предметные	Метапредметные	Домашнее задание
1			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и старт разг.	УЗИМ	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать ФК как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Комплекс 1
2			Медленный бег. Низкий старт и старт разг.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека	Контролировать и оценивать результат и процесс деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения задачи	Комплекс 1
3			История физической культуры. Бег (60 м) с низкого старта	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека	Контролировать и оценивать результат и процесс деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения задачи	Комплекс 1
4			Бег (100 м) с низкого старта. Олимпийские игры древности.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»);	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия	Комплекс 1

						описывать способы развития основных двигательных качеств человека	в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	
5			Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	УЗИМ	Бережное отношение к своему здоровью.	Понимание понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Комплекс 1
6			Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжки в длину с разбега	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Комплекс 1
7			История зарождения Олимпийского движения в России. Прыжки в длину с разбега	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Комплекс 1

							реализации	
8			Метание мяча 150 гр. с разбега. Специально беговые и прыжковые упражнения.	КУ	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс 1
9			Медленный бег. Метание мяча 150 гр. с разбега.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельно-му выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Комплекс 1
10			Метание мяча 150 гр. с разбега. Олимпийское движение в России (СССР).	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельно-му выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Комплекс 1
11			Бег (100 м) с низкого старта. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	УЗИМ	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1

12			Медленный бег. Беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельно-му выполнению упражнений в оздоровитель-ных формах занятий.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Комплекс 1
13			Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбольные эстафеты.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельно-му выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Комплекс 1
14			Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры. История развития баскетбола в России.	УОНМ	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговыхупр-ний. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Комплекс 1
15			Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	УЗИМ	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных си-	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговыхупр-ний. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью	Комплекс 1

					туаций;		обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
16			Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Комплекс 1
17			Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	УЗИМ	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Комплекс 1
18			Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Комплекс 1
19			Ведение мяча, броски с разных дистанций. Учебная игра.	УОИМ	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление преодолевать себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться. Уметь выбрать нужный для себя темп бега..	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. Уметь через диалог разрешать конфликты.	Комплекс 1

20			Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	УЗИМ	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковыхупр-ний	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковыхупр-ний	Комплекс 1
21			Бросок мяча от груди в пол. Остановка прыжком.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Комплекс 1
22			Ведение мяча на месте и в движении. Судейство.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Комплекс 1
23			Судейство. Ведение мяча. Учебная игра.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Комплекс 1
24			Передача и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Учебная игра.	КУ	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковыхупр-ний	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковыхупр-ний	Комплекс 1
25			Ведение мяча. Учебная игра.	УОНМ	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковыхупр-ний	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковыхупр-ний	Комплекс 1
26			Эстафеты с	УЗИМ	Стремление к физическому	Различать и выполнять строевые команды:	Соблюдать правила техники безопасности	Комплекс 2

			элементами баскетбола. Ведение мяча. Учебная игра.		совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	«Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	на уроках гимнастики.	
27			Броски мяча с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	УЗИМ	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Комплекс 2
28			Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте.	УЗИМ	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Комплекс 2
29			История развития гимнастики в России. Повороты на месте. Акробатика.	УОНМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2
30			Акробатика. Перестроения. Кувырок вперёд и назад.	УОНМ	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2
31			Перестроения из	УЗИМ	Проявлять выносливость,	Ориентироваться в	Взаимодействовать и	Комплекс 2

			одной шеренги в две. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.		силу, координацию.	разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	проявлять взаимовыручку при работе в парах. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	
32			Опорный прыжок через гимнастического козла.	УЗИМ	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазании по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Комплекс 2
3 3			Вис на гимнастической стенке. Опорный прыжок через гимнастического козла..	УЗИМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2
3 4			Метание мяча 1 кг. Опорный прыжок через гимнастического козла.	УЗИМ	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2
35			Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок способом ноги	УОНМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,	. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной	Комплекс 2

			врозь.			действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	направленности	
36			Строевые упражнения. Повороты на месте.	УЗИМ	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2
37			Перекаты и группировки. Кувырок вперед и назад.	УЗИМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Комплекс 2
38			Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.	УОНМ	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазании по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Использовать установленные правила в контроле способа решения.	Комплекс 2
39			Олимпийские чемпионы по гимнастике на Олимпийских играх.	УОНМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при	Комплекс 2

			Перестроения.		отношению к материальным и духовным ценностям.	явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	работе в парах.	
40			Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.	КУ	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Комплекс 2
41			Строевые упражнения. Повороты на месте. Стойка на лопатках.	УОНМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Использовать установленные правила в контроле способа решения.	Комплекс 2
42			Упражнения в висах и упорах. Мост из положения лёжа.	УЗИМ	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Комплекс 2
43			Лазание по канату. Эстафеты с	УЗИМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать,	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Комплекс 2

			мячом.		мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.	
44			Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Применять полученные знания в различных вариантах.	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	Комплекс 2
45			Наклоны вперёд из положения сед на полу. Лазание по канату.	УОНМ	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Комплекс 2
46			Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг.	УОНМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Комплекс 2

						предмета.		
47			Перестроения из одной колонны в две. Лазание по канату.	УЗИМ	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Комплекс 2
48			Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Лазание по канату.	УЗИМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Комплекс 2
49			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременно 2-х шажный ход.	УЗИМ	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
50			Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	УЗИМ	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
51			Одновременно 2-х шажный ход. Попеременно 2-х шажный ход.	УОНМ	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом,	Осваивать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
52			Попеременно 2-х	УЗИМ	Проявлять качества	Осваивать универсальные	Соблюдать технику	Комплекс 2

			шажный ход. Одновременно 2- х шажный ход.		координации при передвижении на лыжах, выносливость.	умения передвижения на лыжах без палок.	безопасности на занятиях лыжной подготовки.	
53			Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км.	УЗИМ	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
54			Одновременно 2- х шажный ход. Подъем полуелочкой. Бег по дистанции 2,5 км.	УОНМ	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
55			Повороты переступанием. Одновременно 2- х шажный ход.	УОНМ	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
56			Свободное катание до 2 км. Одновременно 2- х шажный ход.	КУ	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Воспринимать предложения учителей по исправлению допущенных ошибок.	Комплекс 2
57			Бег по дистанции дистанции 2,5 км. Попеременно 2-х шажный ход.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
58			Попеременно 2-х	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в	Осваивать универсальные умения подъемов в гору и	Соблюдать технику безопасности на	Комплекс 2

			шажный ход. Свободное катание до 2 км.		жизни человека.	спусков	занятиях лыжной подготовки.	
59			Одновременно 2-х шажный ход. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения подъемов в гору и спусков	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
60			Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	УЗИМ	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
61			Спуски и подъёмы. Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
62			Подъём на горку «ступенчито». Бег по дистанции 2 км.	УОНМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
63			Торможение «плугом». Бег по дистанции 2 км.	УЗИМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2

						способы их исправления.		
64			Бег по лыжне на время (1 км).	УЗИМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
65			Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного хода.	УЗИМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
66			Техника подъёма «полуёлочкой», торможения «плугом».	УЗИМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
67			Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока.	УОНМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
68			Техника приёма и передач мяча. Игра: «Мяч в воздухе».	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
69			Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра:	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3

			«Мяч центральному».					
70			Приём мяча сверху двумя руками над собой на оценку. Техника приёма и передач мяча.	УОНМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
71			Техника нижней прямой подачи. Челночный бег (4x9) на оценку.	УОНМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
72			Судейство. Нижняя прямая подача. Наклон вперёд из положения стоя на оценку.	КУ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
73			Техника приёма мяча снизу двумя руками. Учёт нижней прямой подачи.	УОНМ	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.	Комплекс 3
74			Техника прямого нападающего удара. Учёт поднимание туловища за 30 секунд.	УЗИМ	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	Комплекс 3
75			Учёт техники приёма мяча снизу двумя руками.	УЗИМ	Проявлять силовые качества и точность.	Осваивать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3

			Перемещение игрока приставными шагами вдоль сетки.					
76			Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Учёт прыжка в длину с места на результат.	УЗИМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
77			Техника владение мячом. Учёт техники нападающего удара.	УОНМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Комплекс 3
78			Учёт игровых приёмов и действий в игровой деятельности. Игра по упрощённым правилам мини – волейбола.	УОНМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Комплекс 3
79			Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила в	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3

			футбол.					
80			Стойка игрока. Перемещения в стойке.	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
81			Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
82			Овладение техники ударов по воротам.	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
83			Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Приём мяча.	УОНМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Комплекс 3
84			Основные элементы техники перемещений и владение мячом.	УЗИМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Комплекс 3
85			Тактика свободного нападения.	УЗИМ	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Комплекс 3
86			Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини – футбол.	УОНМ	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Комплекс 3
87			Игра в футбол по	УОНМ	Проявлять координацию,	Характеризовать и	Различать	Комплекс 3

			упрощённым правилам.		внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	исправлять ошибки при работе с мячом.	допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	
88			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту.	КУ	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс 3
89			Специально беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания.	УОНМ	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Комплекс 3
90			Высокий старт. Прыжки в высоту.	УЗИМ	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Комплекс 3
91			Бег 60 м. Высокий старт.	УЗИМ	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Комплекс 3
92			Старт. Стартовый разгон. Бег 60 м.	УЗИМ	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и	Комплекс 3

							изменения в план действия.	
93			Специально беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 м.	УОНМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
94			Метание мяча 150 грамм. Игра «Охотники и утки».	УОНМ	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действия.	Комплекс 3
95			Техника метания мяча на дальность. Метание мяча 150 гр.	УЗИМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Применять установленные правила в планировании способа решений.	Комплекс 3
96			Игра «Вышибалы». Метание мяча 150 гр.	УЗИМ	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс 3
97			Прыжки в длину с	УЗИМ	Значение ежедневных	Совершенствование	Различать	Комплекс 3

			разбега.		занятий спортом на организм человека.	физических навыков. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	
98			Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега.	УЗИМ	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс 3
99			Прыжки в длину с разбега на результат.	УОНМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
100			Высокий старт. Стартовый разгон. Игра «Бездомный заяц».	УЗИМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
101			Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину с разбега.	УЗИМ	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков. Осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Комплекс 3
102			Учёт прыжка в длину с места на результат. Урок – игра с	УОНМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Применять	Комплекс 3

			использованием элементов лёгкой атлетики.			и оценивать процесс и результат деятельности.	установленные правила в планировании способа решений.	
103			Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	УОНМ	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс 3
104			Техника метания малого мяча. Учёт наклона вперёд из положения стоя.	КУ	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Комплекс 3
105			Игры, эстафеты с использованием элементов лёгкой атлетики. Поднимание туловища за 30 секунд на результат.	УОНМ	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс 3

Лист корректировки календарно-тематического планирования
по физической культуре в 6 «А» классе

№	Тема урока	Причины корректировки	Способ корректировки	Дата проведения
----------	-------------------	----------------------------------	-----------------------------	------------------------

Лист корректировки календарно-тематического планирования
по физической культуре в 6 «Б» классе

№	Тема урока	Причины корректировки	Способ корректировки	Дата проведения
----------	-------------------	----------------------------------	---------------------------------	----------------------------

Календарно-тематическое планирование для обучающихся 7 классов.

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Вид занятия	Личностные	Предметные	Метапредметные	Домашнее задание
1			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт и старт разг.	УЗИМ	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать ФК как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Комплекс 1
2			Медленный бег. Низкий старт и старт разг.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека	Контролировать и оценивать результат и процесс деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения задачи	Комплекс 1
3			История физической культуры. Бег (60 м) с низкого старта	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека	Контролировать и оценивать результат и процесс деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения задачи	Комплекс 1
4			Бег (100 м) с низкого старта. Олимпийские игры древности.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с	Комплекс 1

						качеств человека	поставленной задачей и условиями ее реализации	
5			Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	УЗИМ	Бережное отношение к своему здоровью.	Понимание понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Комплекс 1
6			Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Прыжки в длину с разбега	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Комплекс 1
7			История зарождения Олимпийского движения в России. Прыжки в длину с разбега	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия	Комплекс 1

							в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	
8			Метание мяча 150 гр. с разбега. Специально беговые и прыжковые упражнения.	КУ	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс 1
9			Медленный бег. Метание мяча 150 гр. с разбега.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельно-му выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Комплекс 1
10			Метание мяча 150 гр. с разбега. Олимпийское движение в России (СССР).	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельно-му выполнению упражнений в оздоровитель-ных формах занятий.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Комплекс 1
11			Бег (100 м) с низкого старта.	УЗИМ	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои	Планировать спортивные занятия в режиме дня,	Взаимодействовать с окружающими,	Комплекс 1

			Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.		поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;	организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.	находить с ними общий язык и общие интересы.	
12			Медленный бег. Беговые и прыжковые упражнения. Бег (60 м) с низкого старта	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Комплекс 1
13			Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Баскетбольные эстафеты.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Комплекс 1
14			Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры. История развития баскетбола в России.	УОНМ	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий	Комплекс 1

							от эталона.	
15			Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	УЗИМ	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр-ний. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Комплекс 1
16			Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Комплекс 1
17			Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	УЗИМ	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр-ний.	Комплекс 1
18			Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и	Комплекс 1

							отличий от эталона.	
19			Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.	УОНМ	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление преодолевать себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться Уметь выбрать нужный для себя темп бега..	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. Уметь через диалог разрешать конфликты.	Комплекс 1
20			Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	УЗИМ	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковыхупр-ний	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковыхупр-ний	Комплекс 1
21			Бросок мяча от груди в пол. Остановка прыжком.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Комплекс 1
22			Ведение мяча на месте и в движении. Судейство.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Комплекс 1
23			Судейство. Ведение мяча. Учебная игра.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Комплекс 1

24			Передача и ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Учебная игра.	КУ	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Комплекс 1
25			Ведение мяча. Учебная игра.	УОНМ	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Комплекс 1
26			Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча. Учебная игра.	УЗИМ	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Комплекс 2
27			Броски мяча с места. Бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	УЗИМ	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Комплекс 2
28			Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты на месте.	УЗИМ	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Комплекс 2
29			История	УОНМ	Формирование установки	Описывать технику	Соблюдать правила	Комплекс 2

			развития гимнастики в России. Повороты на месте. Акробатика.		на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.	гимнастических упражнений прикладной направленности.	техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
30			Акробатика. Перестроения. Кувырок вперед и назад.	УОНМ	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2
31			Перестроения из одной шеренги в две. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря.	УЗИМ	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Комплекс 2
32			Опорный прыжок через гимнастического козла.	УЗИМ	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазании по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Комплекс 2
3 3			Вис на гимнастической стенке. Опорный прыжок через гимнастического козла..	УЗИМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2

						учебного предмета.		
3 4			Метание мяча 1 кг. Опорный прыжок через гимнастического козла.	УЗИМ	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2
35			Подтягивание в висе хватом сверху. Опорный прыжок способом ноги врозь.	УОИМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,	. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2
36			Строевые упражнения. Повороты на месте.	УЗИМ	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2
37			Перекаты и группировки. Кувырок вперед и назад.	УЗИМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Комплекс 2
38			Перестроения.	УОИМ	Проявлять выносливость,	Описывать универсальные	Взаимодействовать	Комплекс 2

			Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии.		силу, координацию.	действия при лазании по канату.	и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Использовать установленные правила в контроле способа решения.	
39			Олимпийские чемпионы по гимнастике на Олимпийских играх. Перестроения.	УОНМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Комплекс 2
40			Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг.	КУ	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Комплекс 2
41			Строевые упражнения. Повороты на месте. Стойка на лопатках.	УОНМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Использовать установленные правила в контроле способа решения.	Комплекс 2
42			Упражнения в	УЗИМ	Развитие этических чувств,	Самостоятельно выделять и	Вносить	Комплекс 2

			висах и упорах. Мост из положения лёжа.		доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	
43			Лазание по канату. Эстафеты с мячом.	УЗИМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.	Комплекс 2
44			Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Применять полученные знания в различных вариантах.	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	Комплекс 2
45			Наклоны вперёд из положения сед на полу. Лазание по канату.	УОНМ	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на	Комплекс 2

						сообщения в устной и письменной форме.	основе его оценки и учета сделанных ошибок.	
46			Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг.	УОНМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Комплекс 2
47			Перестроения из одной колонны в две. Лазание по канату.	УЗИМ	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Комплекс 2
48			Стойка на лопатках. Мост из положения стоя. Лазание по канату.	УЗИМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Комплекс 2
49			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременно 2-х	УЗИМ	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2

			шажный ход.					
50			Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	УЗИМ	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
51			Одновременно 2-х шажный ход. Попеременно 2-х шажный ход.	УОНМ	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом,	Осваивать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
52			Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход.	УЗИМ	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
53			Подъем полувелочкой. Свободное катание до 2 км.	УЗИМ	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
54			Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полувелочкой. Бег по дистанции 2,5 км.	УОНМ	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
55			Повороты переступанием. Одновременно 2-х шажный ход.	УОНМ	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
56			Свободное катание до 2 км. Одновременно 2-х шажный ход.	КУ	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Воспринимать предложения учителей по исправлению	Комплекс 2

							допущенных ошибок.	
57			Бег по дистанции дистанции 2,5 км. Попеременно 2-х шажный ход.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
58			Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения подъемов в гору и спусков	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
59			Одновременно 2-х шажный ход. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения подъемов в гору и спусков	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
60			Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	УЗИМ	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
61			Спуски и подъёмы. Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
62			Подъём на горку «ступенчито».	УОНМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов,	Осваивать универсальные умения передвижения на	Соблюдать технику безопасности на	Комплекс 2

			Бег по дистанции 2 км.		спусков и подъемов.	лыжах с палками. Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления.	занятиях лыжной подготовки.	
63			Торможение «плугом». Бег по дистанции 2 км.	УЗИМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
64			Бег по лыжне на время (1 км).	УЗИМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
65			Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного хода.	УЗИМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
66			Техника подъёма «полуёлочкой», торможения «плугом».	УЗИМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
67			Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока.	УОНМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
68			Техника приёма	УЗИМ	Активно включаться в	Освоение новых	Умение	Комплекс 3

			и передач мяча. Игра: «Мяч в воздухе».		игровые действия, проявлять свои положительные качества.	двигательных действий.	корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	
69			Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра: «Мяч центральному».	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
70			Приём мяча сверху двумя руками над собой на оценку. Техника приёма и передач мяча.	УОНМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
71			Техника нижней прямой подачи. Челночный бег (4х9) на оценку.	УОНМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
72			Судейство. Нижняя прямая подача. Наклон вперёд из положения стоя на оценку.	КУ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
73			Техника приёма мяча снизу двумя руками. Учёт нижней прямой подачи.	УОНМ	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.	Комплекс 3
74			Техника прямого	УЗИМ	Проявлять координацию,	Осваивать технические	Умение	Комплекс 3

			нападающего удара. Учёт поднимание туловища за 30 секунд.		внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	действия из спортивных игр.	корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	
75			Учёт техники приёма мяча снизу двумя руками. Перемещение игрока приставными шагами вдоль сетки.	УЗИМ	Проявлять силовые качества и точность.	Осваивать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
76			Игра по упрощённым правилам мини – волейбола. Учёт прыжка в длину с места на результат.	УЗИМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
77			Техника владение мячом. Учёт техники нападающего удара.	УОНМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Комплекс 3
78			Учёт игровых приёмов и действий в игровой деятельности. Игра по упрощённым правилам мини –	УОНМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Комплекс 3

			волейбола.					
79			Техника безопасности на уроках по футболу. История футбола. Основные правила в футбол.	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
80			Стойка игрока. Перемещения в стойке.	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
81			Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
82			Овладение техники ударов по воротам.	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
83			Ловля. Ведение мяча. Удар (пас). Приём мяча.	УОНМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Комплекс 3
84			Основные элементы техники перемещений и владение мячом.	УЗИМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Комплекс 3
85			Тактика свободного	УЗИМ	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Выявлять и характеризовать ошибки при	Комплекс 3

			нападения.		мячом.		выполнении упражнений с мячом.	
86			Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини – футбол.	УОНМ	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Комплекс 3
87			Игра в футбол по упрощённым правилам.	УОНМ	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Комплекс 3
88			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту.	КУ	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс 3
89			Специально беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания.	УОНМ	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Комплекс 3
90			Высокий старт. Прыжки в высоту.	УЗИМ	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Комплекс 3
91			Бег 60 м. Высокий старт.	УЗИМ	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом	Различать допустимые и недопустимые	Комплекс 3

					подвижных игр.		формы поведения во время игры.	
92			Старт. Стартовый разгон. Бег 60 м.	УЗИМ	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действия.	Комплекс 3
93			Специально беговые упражнения. Низкий старт. Бег 60 м.	УОНМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
94			Метание мяча 150 грамм. Игра «Охотники и утки».	УОНМ	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действия.	Комплекс 3
95			Техника метания мяча на дальность. Метание мяча 150 гр.	УЗИМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Применять	Комплекс 3

							установленные правила в планировании способа решений.	
96			Игра « Вышибалы». Метание мяча 150 гр.	УЗИМ	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс 3
97			Прыжки в длину с разбега.	УЗИМ	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Комплекс 3
98			Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега.	УЗИМ	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс 3
99			Прыжки в длину с разбега на результат.	УОНМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
100			Высокий старт. Стартовый разгон. Игра «Бездомный заяц».	УЗИМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3

10 1			Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину с разбега.	УЗИМ	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков. Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Комплекс 3
10 2			Учёт прыжка в длину с места на результат. Урок – игра с использованием элементов лёгкой атлетики.	УОНМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Применять установленные правила в планировании способа решений.	Комплекс 3
10 3			Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	УОНМ	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс 3
10 4			Техника метания малого мяча. Учёт наклона вперёд из положения стоя.	КУ	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Комплекс 3
10 5			Игры, эстафеты с использованием элементов лёгкой атлетики. Поднимание	УОНМ	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и	Комплекс 3

			туловища за 30 секунд на результат.				проведении подвижных игр.	
--	--	--	-------------------------------------	--	--	--	---------------------------	--

Календарно-тематическое планирование для обучающихся 8 классов.

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Вид занятия	Личностные	Предметные	Метапредметные	Домашнее задание
1	.		ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Старт и стартовый разгон. Метание мяча.	УЗИМ	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать ФК как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Комплекс 1
2	.		Метание мяча. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег, передача эстафеты.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека	Контролировать и оценивать результат и процесс деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения задачи	Комплекс 1
3	.		Старт и стартовый разгон. ОФП (общая физическая подготовка).	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека	Контролировать и оценивать результат и процесс деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения задачи	Комплекс 1
4	.		Метание мяча. Развитие выносливости.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Комплекс 1

5	.		Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег, передача эстафеты.	УЗИМ	Бережное отношение к своему здоровью.	Понимание понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Комплекс 1
6	.		Метание мяча. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. ОФП (общая физическая подготовка).	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Комплекс 1
7	.		Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Комплекс 1
8	.		Старт и стартовый разгон. Метание	КУ	Принятие и освоение социальной роли	Осуществлять рефлексию способов и условий	Стремление к З.О.Ж., способы достижения	Комплекс 1

			мяча. Бег 30-60 м.		обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	цели. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	
9	.		Метание мяча. ОФП (общая физическая подготовка).	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельно-му выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Комплекс 1
10	.		Развитие выносливости. Метание мяча. Игра в городки (основные правила городского спорта).	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельно-му выполнению упражнений в оздоровитель-ных формах занятий.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Комплекс 1
11	.		Прыжки в длину с разбега. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег, передача эстафеты.	УЗИМ	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1
12	.		Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил. к-в	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельно-му выполнению упражнений в оздоровитель-ных формах занятий.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом	Комплекс 1

							учебном материале в сотрудничестве с учителем	
13			Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. ОФП (общая физическая подготовка).	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельно-му выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Комплекс 1
14			Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. Бег 60 м.	УОНМ	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Комплекс 1
15			Развитие выносливости. Игра в городки.	УЗИМ	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Комплекс 1
16			Метание мяча. Бег 60 м. Эстафеты с элементами легкой	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осуществлять рефлексию способов и условий действий;	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью	Комплекс 1

			атлетики.			узнавать, выделять и использовать в действиях.	обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
17	.		Метание мяча. ОФП (общая физическая подготовка).	УЗИМ	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Комплекс 1
18	.		Эстафетный бег, передача эстафеты. Метание мяча. Бег 60 м.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Комплекс 1
19	.		ТБ на уроках по волейболу. Перемещения в стойке боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками.	УОНМ	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление преодолевать себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться. Уметь выбрать нужный для себя темп бега..	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. Уметь через диалог разрешать конфликты.	Комплекс 1
20	.		Перемещения в стойке боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прием подачи.	УЗИМ	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Комплекс 1
21	.		Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении	Комплекс 1

			прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра				прыжковых упражнений партнеру.	
22			Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Комплекс 1
23			Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Комплекс 1
24			Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	КУ	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Комплекс 1
25			ТБ на уроках по гимнастике. Опорный прыжок . Упражнения на перекладине. Акробатика.	УОНМ	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Комплекс 1
26			Опорный прыжок. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	УЗИМ	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Комплекс 2
27			Акробатика. Лазание по канату.	УЗИМ	Стремление к физическому	Различать и выполнять строевые команды:	Соблюдать правила техники безопасности	Комплекс 2

			Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	«Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	на уроках гимнастики.	
28			Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. ОФП	УЗИМ	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Комплекс 2
29			Лазание по канату. Акробатические комбинации. ОФП	УОНМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2
30			Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП	УОНМ	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2
31			Опорный прыжок. Лазание по канату. Гимнастические эстафеты.	УЗИМ	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Комплекс 2
32			Акробатика. Лазание по канату. Подъем переворотом в	УЗИМ	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазании по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Комплекс 2

			упор.					
33			Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	УЗИМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2
34			Лазание по канату. Упражнения на перекладине . Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	УЗИМ	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2
35			Опорный прыжок. Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка).	УОНМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,	. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2
36			Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (общая физическая подготовка).	УЗИМ	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2
37			Лазание по канату.	УЗИМ	Формирование установки	Ориентироваться в	Взаимодействовать и	Комплекс 2

			Упражнения на равновесия (ходьба). ОФП (общая физическая подготовка).		на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	проявлять взаимовыручку при работе в парах. Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	
38			Упражнения на перекладине. Упражнения на брусьях. Опорный прыжок.	УОНМ	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазании по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Использовать установленные правила в контроле способа решения.	Комплекс 2
39			Опорный прыжок. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	УОНМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Комплекс 2
40			Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Опорный прыжок.	КУ	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Комплекс 2

						форме.		
41			Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка).	УОНМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Использовать установленные правила в контроле способа решения.	Комплекс 2
42			Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка, подтягивание, пресс).	УЗИМ	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Комплекс 2
43			Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения на брусьях.	УЗИМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.	Комплекс 2
44			Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на брусьях.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Применять полученные знания в различных вариантах.	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; устанавливать	Комплекс 2

							соответствие полученного результата поставленной цели.	
45			Лазание по канату. Упражнения на перекладине, брусках.	УОНМ	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Комплекс 2
46			Опорный прыжок согнув ноги. Упражнения на перекладине, брусках.	УОНМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Комплекс 2
47			Опорный прыжок согнув ноги. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	УЗИМ	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Комплекс 2
48			Акробатика. Лазание по канату. Упражнения на перекладине.	УЗИМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Комплекс 2

					результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.		
49			ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	УЗИМ	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
50			Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	УЗИМ	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
51			Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	УОНМ	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом,	Осваивать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
52			Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	УЗИМ	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
53			Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	УЗИМ	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
54			Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	УОНМ	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
55			Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	УОНМ	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
56			Одновременный одношажный ход. Переход с	КУ	Совершенствовать технику передвижения на	Осваивать универсальные умения передвижения на	Соблюдать технику безопасности на	Комплекс 2

			попеременного на одновременный ход.		лыжах. Развитие координации и выносливости	лыжах без палок.	занятиях лыжной подготовки. Воспринимать предложения учителей по исправлению допущенных ошибок.	
57			Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
58			Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения подъемов в гору и спусков	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
59			Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения подъемов в гору и спусков	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
60			Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	УЗИМ	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
61			Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
62			Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег	УОНМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Находить ошибки при	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2

			по дистанции до 3 км.			выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления.		
63			Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км.	УЗИМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
64			Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	УЗИМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
65			ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	УЗИМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
66			Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	УЗИМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
67			Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	УОНМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
68			Передача и ловля мяча. Эстафеты. Комбинация «Отрыв».	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3

69			2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
70			Штрафные броски. Комбинация «Отрыв». Учебная игра.	УОНМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
71			Броски с различных дистанций. . Комбинация «Отрыв». Эстафеты. Учебная игра.	УОНМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
72			Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	КУ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
73			Передача и ловля мяча. Эстафеты.	УОНМ	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.	Комплекс 3
74			Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после ведения.	УЗИМ	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	Комплекс 3
75			Учебная игра.	УЗИМ	Проявлять силовые качества и точность.	Осваивать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
76			Передача и ловля мяча. Эстафеты.	УЗИМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3

77			Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	УОНМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Комплекс 3
78			Броски с различных дистанций. Эстафеты.	УОНМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Комплекс 3
79			Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
80			Передача и ловля мяча. Учебная игра.	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
81			Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
82			Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
83			2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	УОНМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Комплекс 3
84			Штрафные броски. Учебная игра.	УЗИМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Комплекс 3
85			ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. ОФП (общая физическая подготовка).	УЗИМ	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Комплекс 3
86			Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой	УОНМ	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время	Комплекс 3

		атлетики		подвижных игр.	пространству.	игры.	
87		Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	УОНМ	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Комплекс 3
88		Эстафета 4x60 м., передача эстафеты. Метание мяча.	КУ	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс 3
89		Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	УОНМ	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Комплекс 3
90		Прыжки в длину с разбега. ОФП (общая физическая подготовка).	УЗИМ	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Комплекс 3
91		Метание мяча. Развитие выносливости.	УЗИМ	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Комплекс 3
92		Эстафета 4x60 м., передача эстафеты. Метание мяча.	УЗИМ	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действия.	Комплекс 3
93		Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. ОФП (общая физическая	УОНМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3

			подготовка).					
94			Метание мяча. Развитие выносливости.	УОНМ	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действия.	Комплекс 3
95			Бег с низкого старта. Эстафета 4x60 м., передача эстафеты. Метание мяча.	УЗИМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Применять установленные правила в планировании способа решений.	Комплекс 3
96			Эстафета 4x60 м., передача эстафеты. ОФП (общая физическая подготовка).	УЗИМ	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс 3
97			Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	УЗИМ	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Комплекс 3
98			Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в	УЗИМ	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс 3

99			Бег с низкого старта. Эстафеты.	УОНМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
100			Метание мяча. Развитие выносливости.	УЗИМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
101			Эстафеты. ОФП (общая физическая подготовка).	УЗИМ	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков. Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Комплекс 3
102			Учебная игра.	УОНМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Применять установленные правила в планировании способа решений.	Комплекс 3
103			Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	УОНМ	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс 3
104			Техника метания малого мяча. Учёт наклона вперёд из положения стоя.	КУ	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков. Использовать знаково-символические средства, в	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Комплекс 3

						том числе модели и схемы, для решения задач.		
105			Игры, эстафеты с использованием элементов лёгкой атлетики. Поднимание туловища за 30 секунд на результат.	УОНМ	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс 3

Лист корректировки календарно-тематического планирования по физической культуре в 8 «А» классе

№	Тема урока	Причины корректировки	Способ корректировки	Дата проведения

Лист корректировки календарно-тематического планирования
по физической культуре в 8 «Б» классе

№	Тема урока	Причины корректировки	Способ корректировки	Дата проведения

Календарно-тематическое планирование для обучающихся 9 классов.

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Вид занятия	Личностные	Предметные	Метапредметные	Домашнее задание
1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Низкий старт до 30 м.	УЗИМ	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать ФК как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Комплекс 1
2			Строевая подготовка Низкий старт - закрепление Бег с ускорением до 80 м.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека	Контролировать и оценивать результат и процесс деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения задачи	Комплекс 1
3			Строевая подготовка Скоростной бег с низкого старта до 80 м.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека	Контролировать и оценивать результат и процесс деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения задачи	Комплекс 1
4			Бег на результат – 100 м.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с	Комплекс 1

						развития основных двигательных качеств человека	поставленной задачей и условиями ее реализации	
5			Комплекс О.Р.У. Бег 1000м на результат Развитие скоростно-силовых качеств.	УЗИМ	Бережное отношение к своему здоровью.	Понимание понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Комплекс 1
6			Специально беговые упражнения легкоатлета. Бег 1,5 км.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Комплекс 1
7			Бег 2000 м – юноши; 1500м – девушки на результат. Развитие скоростно-силовых качеств..	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Комплекс 1
8			Комплекс ОРУ. Метание мяча на	КУ	Принятие и освоение	Осуществлять рефлексию способов и условий	Стремление к З.О.Ж., способы достижения	Комплекс 1

			дальность с места		социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	цели. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	
9			Специально - беговые упражнения легкоатлета. Прыжки на скакалке. Эстафеты.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельно-му выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Комплекс 1
10			Челночный бег 3*10м., 4*9м. Метание мяча на дальность с 4 – 5 бросковых шагов	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельно-му выполнению упражнений в оздоровитель-ных формах занятий.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Комплекс 1
11			Челночный бег 3*10м., 4*9м. Метание мяча на заданное расстояние.	УЗИМ	Развитие самостоятель-ности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справед-ливости и свободе;	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс 1

12			Метание мяча с полного разбега в коридор 10м на результат	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельно-му выполнению упражнений в оздоровитель-ных формах занятий.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Комплекс 1
13			Развитие скоростных качеств. Прыжки на скакалке за 1 мин- учет. Челночный бег 3х10., 4*9 м.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельно-му выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Комплекс 1
14			Комплекс О.Р.У. Челночный бег 3х10., 4*9 м. Техника передачи эстафетной палочки	УОНМ	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговыхупр-ний. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Комплекс 1
15			Специально - беговые упражнения легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки.	УЗИМ	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговыхупр-ний. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Комплекс 1

16			Специально - беговые упражнения легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафеты..	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Комплекс 1
17			Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	УЗИМ	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговыхупр-ний.	Комплекс 1
18			Бег по дистанции (70-80м).Финиширование.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Комплекс 1
19			ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	УОНМ	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление преодолеть себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться Уметь выбрать нужный для себя темп бега..	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. Уметь через диалог разрешать конфликты.	Комплекс 1

20			Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	УЗИМ	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Комплекс 1
21			Оценки техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Комплекс 1
22			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Комплекс 1
23			Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Комплекс 1
24			Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	КУ	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Комплекс 1

25			ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений .	УОНМ	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковыхупр-ний	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковыхупр-ний	Комплекс 1
26			Освоение строевых упражнениях. Эстафеты.	УЗИМ	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Комплекс 2
27			Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Прыжки на скакалке.	УЗИМ	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Комплекс 2
28			Круговая тренировка с использованием гимнастического инвентаря	УЗИМ	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Комплекс 2
29			Освоение техники выполнения акробатических упражнений.	УОНМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2

30			Закрепление навыка выполнения акробатических упражнений	УОНМ	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2
31			ОРУ на развитие гибкости. Закрепление навыка выполнения акробатических упражнений	УЗИМ	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Комплекс 2
32			Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя. Прыжки на скакалке за 1мин - учет	УЗИМ	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазании по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Комплекс 2
3 3			Упражнения на гимнастической скамейке.	УЗИМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2
3 4			ОРУ на развитие равновесия. Развитие силовых качеств (подтягивание,	УЗИМ	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной	Комплекс 2

			пресс).				направленности	
35			ОРУ на развитие гибкости Наклоны вперед из положения сидя	УОНМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,	. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2
36			Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения сидя - учет	УЗИМ	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Комплекс 2
37			Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	УЗИМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Комплекс 2
38			Упражнения с гимнастической скамейкой.	УОНМ	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазании по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Использовать установленные правила в	Комплекс 2

							контроле способа решения.	
39			Развитие- скоростно-силовых качеств.	УОНМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Комплекс 2
40			Развитие гибкости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	КУ	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Комплекс 2
41			Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	УОНМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Использовать установленные правила в контроле способа решения.	Комплекс 2

					ценностям.			
42			Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.	УЗИМ	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Комплекс 2
43			Техника выполнения акробатических элементов.	УЗИМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.	Комплекс 2
44			Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Применять полученные знания в различных вариантах.	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	Комплекс 2
45			Техника выполнения акробатической комбинации.	УОНМ	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и	Комплекс 2

					отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	учета сделанных ошибок.	
46			Оценка техники выполнения акробатических элементов.	УОНМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Комплекс 2
47			Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты	УЗИМ	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Комплекс 2
48			Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	УЗИМ	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Комплекс 2

					материальным и духовным ценностям.	предмета.		
49			ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	УЗИМ	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
50			Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.	УЗИМ	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
51			Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	УОИМ	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом,	Осваивать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
52			Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	УЗИМ	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
53			Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	УЗИМ	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
54			Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	УОИМ	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
55			Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	УОИМ	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2

					выносливости			
56			Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	КУ	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Воспринимать предложения учителей по исправлению допущенных ошибок.	Комплекс 2
57			Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
58			Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения подъемов в гору и спусков	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
59			Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.	УЗИМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения подъемов в гору и спусков	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
60			Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	УЗИМ	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
61			Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.	УОНМ	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2

62			Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	УОНМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
63			Переход с попеременного на одновременный ход Бег по дистанции до 3 км.	УЗИМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
64			Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	УЗИМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
65			ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	УЗИМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
66			Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты	УЗИМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
67			Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	УОНМ	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Комплекс 2
68			Передача и ловля мяча. Эстафеты.	УЗИМ	Активно включаться в	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в	Комплекс 3

			Комбинация «Отрыв».		игровые действия, проявлять свои положительные качества.		поведение во время игры.	
69			2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
70			Штрафные броски. Комбинация «Отрыв». Учебная игра.	УОНМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
71			Броски с различных дистанций. . Комбинация «Отрыв». Эстафеты. Учебная игра.	УОНМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
72			Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	КУ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
73			Передача и ловля мяча. Эстафеты.	УОНМ	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.	Комплекс 3
74			Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после ведения.	УЗИМ	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	Комплекс 3
75			Учебная игра.	УЗИМ	Проявлять силовые	Осваивать технику	Умение корректировать	Комплекс 3

					качества и точность.	владения мячом.	и вносить изменения в поведение во время игры.	
76			Передача и ловля мяча. Эстафеты.	УЗИМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
77			Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	УОНМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Комплекс 3
78			Броски с различных дистанций. Эстафеты.	УОНМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Комплекс 3
79			Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
80			Передача и ловля мяча. Учебная игра.	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
81			Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
82			Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.	УЗИМ	Активно включаться в игровые действия,	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время	Комплекс 3

					проявлять свои положительные качества.		игры.	
83			2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	УОНМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Комплекс 3
84			Штрафные броски. Учебная игра.	УЗИМ	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Комплекс 3
85			ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. ОФП (общая физическая подготовка).	УЗИМ	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Комплекс 3
86			Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	УОНМ	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Комплекс 3
87			Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	УОНМ	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Комплекс 3
88			Эстафета 4x60 м., передача эстафеты. Метание мяча.	КУ	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс 3
89			Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	УОНМ	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Комплекс 3

90			Прыжки в длину с разбега. ОФП (общая физическая подготовка).	УЗИМ	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Комплекс 3
91			Метание мяча. Развитие выносливости.	УЗИМ	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Комплекс 3
92			Эстафета 4х60 м., передача эстафеты. Метание мяча.	УЗИМ	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действия.	Комплекс 3
93			Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега. ОФП (общая физическая подготовка).	УОНМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
94			Метание мяча. Развитие выносливости.	УОНМ	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действия.	Комплекс 3
95			Бег с низкого старта. Эстафета 4х60 м., передача эстафеты. Метание мяча.	УЗИМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Применять установленные правила в планировании способа решений.	Комплекс 3

96			Эстафета 4x60 м., передача эстафеты. ОФП (общая физическая подготовка).	УЗИМ	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс 3
97			Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.	УЗИМ	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Комплекс 3
98			Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в	УЗИМ	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Комплекс 3
99			Бег с низкого старта. Эстафеты.	УОНМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
100			Метание мяча. Развитие выносливости.	УЗИМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Комплекс 3
101			Эстафеты. ОФП (общая физическая подготовка).	УЗИМ	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков. Осуществлять рефлексия способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Комплекс 3

102			Бег 60 метров на результат. Прыжок в длину с разбега.	УОНМ	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Осуществлять рефлексия способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Применять установленные правила в планировании способа решений.	Комплекс 3
				УОНМ				
				КУ				
				УОНМ				

Домашнее задание по Физической культуре 5 класс

Комплекс №1

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.20р(м) 15р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног.22р (м) 17р (д).
3. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 25р (м), 20р (д).
4. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х30(м), 2х25(д)
5. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
6. Наклон, вперед касаясь лбом колен

Комплекс №2

1. Передвижение в упоре лежа на руках с помощью партнера - захватив его за ноги.-5х5(м) 3х5(д).
2. Из упора стоя на коленях выйти в упор присев.2х15р(м) 2х12(д)
3. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться 10 р – (м) – 8 р (д)
4. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение - 25р (м), 20р (д).
5. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
6. Наклон, вперед касаясь лбом колен

Комплекс №3

1. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2х15р(м) 2х12(д).Вращение прямыми ногами-10 раз.
2. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-15р (м) 13р (д).
3. Прыжки со скакалкой 80(м), 90(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-25р (м), 20р (д)
5. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - вы-

- круты.
6. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.

Домашнее задание по Физической культуре 6 класс

Комплекс №1

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x20 (м) 2x 17(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. – 2x20(м) 2x 17(д)
3. Прыжки со скакалкой 90(м), 100(д).
4. Выпрыгивание из глубокого приседа.-27р (м), 22р (д)
5. Упражнения с палкой. Палка за головой, на лопатках, сзади на изгибах локтей. Внизу сзади на прямых руках - выкруты.
6. Перекладывание, броски и ловля набивных мячей.

Комплекс №2

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен, 25р (м) 20р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног.24р (м) 19р (д).
3. Прыжки с возвышения на пол и обратно на возвышение 27р (м), 22р (д).
4. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2x35(м).2x30(д)
5. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
6. Наклон, вперед касаясь лбом колен

Комплекс №3

1. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2x20р (м) 2x15(д). Вращение прямыми ногами-12раз.
2. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п.-17р (м) 15р (д).
3. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться.-12р (м) 10р

- (д).
4. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением 20р (м)17р (д).
 5. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
 6. Наклон, вперед касаясь лбом колен

Домашнее задание по Физической культуре 7 класс

Комплекс №1

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x22 (м) 2x17(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x22(м) 2x 17(д)
3. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
4. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м)18р (д).
5. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
6. Захватывание переключивание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.

Комплекс №2

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен.26р (м) 20р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног.26р (м) 20р (д).
3. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м)18р (д).
4. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением - 20р (м)18р (д).
5. Полуприседания и приседания.
6. Ходьба на носках, на пятках, с поджатыми пальцами, на наружных сторонах стопы.

Комплекс №3

1. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2x20р (м) 2x15(д). Вращение прямыми ногами - 14раз.
2. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-19р (м) 17р (д).

3. Прыжки через скамейку боком. 5 под. (м), 3 под. (д).
4. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360° слитно - кол. Раз 2р (м) 8р (д)
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине.

Домашнее задание по Физической культуре 8 класс

Комплекс №1

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2x17(д)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком. - 17р. (м)
4. Вскок в упор присев на скамейку и прыжок прогнувшись.-20раз (м, д).
5. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2x35(м).2x30(д)
6. Прыжки через скамейку боком. 5 под. (м), 3 под. (д).
7. Лежа на спине, руки вперед к низу пальцы переплетены, продеть правую (левую) ногу не касаясь «кольца», то же сидя, стоя.
8. Наклон, вперед касаясь лбом колен

Комплекс №2

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 28р (м) 22р(д).
2. Лежа на спине поднимание прямых ног. 28р (м) 22р (д).
3. Прыжки вверх прогнувшись, прыжок вверх на 360° слитно - кол. Раз 14р (м) 10р(д)
4. Прыжки с высоты 80 см с мягким приземлением- 20р (м) 18р (д).
5. Ходьба вправо, влево по рейке гимнастической скамейки, по шесту, канату, гимнастической палке (свод стопы должен обхватывать предмет).
6. Захватывание переключивание мелких предметов пальцами ног и сводами ступней.

Комплекс №3

1. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2х25р (м) 2х20(д). Вращение прямыми ногами – 16 раз.
2. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-22р (м) 18р (д).
3. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).
4. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться -14р (м) 10р (д)
5. Наклоны и повороты туловища в различных положениях.
6. Мост из положения, лежа на спине.

Домашнее задание по Физической культуре 9 класс

Комплекс №1

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х20(д)
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х20(д)
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа.-2х27 (м) 2х 14 (д).
4. Из упора лежа руки на скамейке отталкивание с хлопком 25р. (м) 12 р. (д)
5. Прыжки через скакалку вчетверо сложенную вперед и назад.25(м)
6. Прыжки со скакалкой – 115 (м), 125(д).
7. Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м) 8р (д).
8. Мост из положения, лежа на спине
 9. Кувырок вперед и назад
 10. Упражнение «складка»

Комплекс №2

1. Лежа на спине ноги согнуты в коленях руки за головой поднимая туловище коснуться локтями колен. 30 р(м) 25р(д)
2. Лежа на спине поднимание прямых ног 30р (м) 24р (д).
3. Прыжки ноги врозь и ноги вместе на скамейке.-2х35(м).2х30(д)
4. Прыжки через скамейку боком.5под. (м), 3 под. (д).
5. Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м) 8р (д).

6. Лежа на спине поднять ноги коснуться коленями справа, затем слева за головой.
7. Перекатывание с пяток на носки и обратно, с носков на наружные стороны стопы и пятки.
8. Упражнения у стены (касаясь стены затылком, плечами, ягодицами и пятками).

Комплекс №3

1. Сед углом: разведение ног в стороны и сведение; сгибание ног, подтягивание коленей к груди; разведение и сведение ног со скрещиваниями.-2х25р (м) 2х20(д).Вращение прямыми ногами-18раз.
2. Лежа на животе руки за головой не касаясь локтями пола руки вверх прогнуться отрывая ноги и придти в и.п..-24р (м) 20р (д).
3. Прыжок вверх с разведением ног и мягким приземлением.- 20р (м)18р (д).
4. Высоко подпрыгнув, поднять вперед - врозь прямые ноги, достать руками носки мягко приземлиться -14р (м) 10р (д)
5. Приседания на левой и правой ноге без опоры – 10 р (м) 8р (д).
6. Наклоны головы вперед назад вправо влево повороты головы вправо влево.
7. Поднимание и опускание плеч отведение и сведение, круговые движения плечами.

Примерные темы рефератов по физической культуре для освобожденных от практических занятий 5-9 класс

1. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
2. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
3. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
4. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
5. Анализ системы физического воспитания в образовательных учебных заведениях.
6. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
7. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
8. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
9. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
10. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
11. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности учащегося и профилактике утомления.
Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
12. История развития физической культуры как дисциплины.
13. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
14. Коррекция телосложения (массы тела) человека средствами физической культуры.
Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
15. Лыжный спорт: перспективы развития.
16. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
17. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
18. Олимпийские Игры современности: герои отечественного спорта.
Основные виды спортивных игр.
19. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
20. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
21. Основные системы оздоровительной физической культуры.
22. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
23. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
24. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
25. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

26. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
Процесс организации здорового образа жизни.
27. Развитие выносливости во время занятий спортом.
28. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
29. Спорт и допинг
30. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
31. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
32. Адаптация к физическим упражнениям
33. Алкоголь и его отрицательное воздействие на организм
34. Анаболические стероиды
35. Аэробика. Подходящая музыка. Значение аэробики на организм человека.
36. Бадминтон. Правила. Площадка. Игроки.
37. Базовые виды спорта
38. Баня и сауна и их влияние на оздоровление
39. Баскетбол. История развития. Правила. Баскетбол в школе
40. Бег. Влияние на организм.
41. Бодибилдинг. Известные спортсмены России.
42. Бокс. Правила. Известные боксёры России
43. Болезненные состояния при занятиях спортом
44. Боль в спине (причины и лечение)
45. Борьба. Виды. Известные спортсмены России.
46. Быстрота и методика ее развития
47. Вредное воздействие нитратов и нитритов на организм человека.
48. Василий Николаевич Мачуга
49. Витамины. Значение.
50. Влияние автотранспорта на человека
51. Влияние изменений окружающей среды на здоровье человека
52. Влияние на здоровье алкоголизма, табакокурения, наркомании
53. Влияние на человека опасных вредных факторов производственной среды
54. Влияние оздоровительной физической культуры на организм
55. Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения
56. Влияние физических упражнений на мышцы
57. Влияние физических упражнений на организм детей с ограниченным зрением
58. Влияние физической культуры на организм девушки, как будущей матери

59. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
60. Водные виды спорта.
61. Волейбол, история, новые правила.
62. Волейбол. Основные правила самостоятельного освоения двигательных действий (от простого к сложному, от простого к неизвестному, от освоенного к неосвоенному)
63. Воспитание силовых способностей в становой тяге у юношей 15-16 лет (на примере силового троеборья)
64. Восстановление физической работоспособности после травм
65. Врачебный контроль, его цели и задачи
66. Вредные привычки как разрушители здоровья
67. Всё про ролики
68. Выносливость и закаливание
69. Выявление эффективности методик технической и скоростно-силовой подготовки бойцов рукопашников младшего и среднего школьного возраста
70. Гибкость как физическое качество и методика её развития
71. Гимнастика в домашних условиях
72. Гимнастика, значение и виды соревнований
73. Гиподинамия, гипокинезия
74. Двигательная активность как важнейший фактор взаимодействия организма человека с внешней средой и повышение его устойчивости к вредным воздействиям
75. Движение - залог здоровья
76. Дзюдо
77. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
78. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой
79. Закаливание как оздоровительная система
80. Закаливание холодом. Плюсы и минусы.
81. Зимние олимпийские игры: история, хронология, статистика
82. Влияния физических упражнений на открытом воздухе.
83. История Развития Экстремальных Видов Спорта
84. История Чемпионатов Мира по футболу 1930-2013гг.
85. История возникновения и развития современного олимпийского движения
86. Легкая атлетика: история развития. Выдающиеся спортсмены.
87. Лыжный спорт: История развития. Выдающиеся спортсмены.
88. История развития спортивной гимнастики
89. Рукопашный бой: история развития. Выдающиеся спортсмены.

90. История советского футбола
91. История физической культуры и спорта в России
92. Йога как одна из древнейших систем оздоровления духа и тела.
93. Конькобежный спорт: история развития. Выдающиеся спортсмены.
94. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
95. Легкая атлетика как основа физического воспитания
96. Лечебная физическая культура при бронхите и других заболеваниях лёгких.
97. Лечебная физическая культура при гинекологических заболеваниях
98. Лечебная физкультура при детском церебральном параличе (ЛФК при ДЦП)
99. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения
100. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
101. Лечебная физкультура при пиелонефрите
102. Личная гигиена
103. Лыжи: техника безопасности, виды перемещений.
104. Лыжный спорт (коньковый ход)
105. Лыжный спорт - фристайл
106. Массаж и самомассаж – средство восстановления организма после физической нагрузки
107. Массовые инфекционные заболевания и отравление людей
108. Методика бега на средние дистанции
109. Методика обучения барьерному бегу детей
110. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега способом Фосбери – флорп детей
111. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями
112. Методика формирования ответственного отношения учащихся к своему здоровью.
113. Методы закаливания организм.
114. Методы психологического обеспечения спортсмена
115. Минеральные вещества в пище
116. Мини-футбол. Правила. Площадка.
117. Мотоспорт - виды и особенности. Знаменитые спортсмены.
118. Мячи. История мяча. Виды мячей.
119. Наркомания в России: угроза нации
120. Наркомания и токсикомания
121. Наркотики. Всё про наркотики
122. Настольный теннис
123. Обеспечение требуемой освещенности и воздухообмена

124. Общая спортивная подготовка в системе физического воспитания
125. Общая физическая подготовка: цели и задачи
126. Общая характеристика спорта фитнес
127. Оздоровительная физическая культура
128. Оздоровительная физкультура при нарушении функций пищеварительной системы
129. Окружающая среда и здоровье населения
130. Олимпиада в Солт-Лейк Сити. Выступление российских спортсменов
131. Зимние Олимпийские виды спорта.
132. Летние Олимпийские виды спорта
133. Олимпийские игры 1980 года Гасанова
134. Олимпийские игры Древней Греции
135. Олимпийские игры древности
136. Олимпийское движение
137. Олимпийское движение, руководимое МОК
138. Определение условий организации соревнований по ориентированию на местности
139. Организационно-методические особенности творческого преподавания лечебной гимнастики
140. Организация здравоохранения
141. Основа физического самосовершенствования
142. Основные методики занятий физкультурными упражнениями
143. Основные этапы туристических соревнований
144. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
145. Основы методики развития гибкости и координации движения у юных гимнасток
146. Особенности строения сердца спортсменов
147. Особенности физического воспитания глухих и слабослышащих детей детей
148. Отравление ядами растительного происхождения
149. Оценка двигательных качеств
150. Пауэрлифтинг
151. Питание
152. Питание спортсменов
153. Плавание. Значение.
154. Плавание: кроль на спине, брасс на груди, кроль на груди
155. Подготовительная часть урока по физкультуре
156. Понятия: сила, гибкость, выносливость, скоростносиловые способности
157. Правильное оказание первой медицинской помощи

158. Прикладное плавание. Оказание первой помощи пострадавшему на воде
159. Применение подвижных игр и имитационных упражнений
160. Продолжительность жизни. Старение. Обеспечение активного долголетия
161. Продукты пчеловодства и их применение в косметике
162. Профессиональный и любительский спорт. Их отличие.
163. Профилактика вредных привычек
164. Профилактика спортивного травматизма
165. Развитие быстроты
166. Развитие ловкости посредством спортивных и подвижных игр
167. Развитие основных физических качеств юношей
168. Развитие основных физических качеств девушек
169. Развитие силы у старшеклассников
170. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических нагрузках.
171. Ритмическая гимнастика
172. Роль физической культуры
173. Рукопашный бой. Правила. Известные спортсмены.
174. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
175. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом
176. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности
177. Система закаливания Иванова Порфирия Корнеевича
178. Сколиоз
179. Соматическая гимнастика
180. Спорт как специфический вид человеческой деятельности
181. Спортивный массаж
182. Спортивный ритуал, традиции, символика в спорте
183. Сравнение ребёнка, занимающегося спортом, от ребёнка, не занимающегося спортом
184. Средства индивидуальной защиты и медицинские средства защиты
185. Тактика волейбола
186. Теннис
187. Терапия животными. Названия. Влияние животных на больных детей.

188. Техника бега на длинные дистанции. Судейство.
189. Техника бега на короткие дистанции. Судейство.
190. Техника и методика обучения упражнениям по легкой атлетике
191. Травматизм в спорте
192. Травматизм при занятиях физическими упражнениями
193. Тяжёлая атлетика. Виды. Плюсы и минусы. Известные спортсмены России.
194. Утренняя гимнастика и её значение. Виды упражнений и нерекомендуемые утренние упражнения
195. Уход за кожей, волосами и зубами
196. Ушу
197. Факторы, влияющие на рост и развитие детей младшего школьного возраста
198. Фигурное катание
199. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений
200. Физическая культура в общей культуре человечества
201. Физическая культура и здоровый образ жизни учащихся
202. Физические качества человека
203. Физические особенности человека и их развитие
204. Физические упражнения во время беременности
205. Физическое воспитание в семье
206. Физкультура
207. Физкультура - источник бодрости
208. Футбол. Правила. Особенности развития спортсмена – футболиста.
209. Хоккей. Правила. Чем привлекает болельщиков.
210. Целлюлит. Причины. Исправления.
211. Человеческое сердце. Значение здорового сердца при занятиях спортом. Виды упражнений при сердечных болезнях.
212. Шахматы
213. Экологические факторы риска, влияющие на здоровье и продолжительность жизни человека
214. Электромагнитное поле и его влияние на здоровье человека
215. Эстетическое и физическое воспитание спортсменов юниоров по спортивным бальным танцам.
216. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.

217. Олимпийские игры современности: пути развития.
218. Значение физической культуры в развитии личности.
219. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
220. Физическая культура в моей семье.
221. Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
222. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
223. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
224. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
225. Место физической культуры в общей культуре человека.
226. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
227. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
228. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
229. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
230. Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.
231. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
232. Примерные темы исследовательских проектов
233. Общие вопросы
234. Здоровый образ жизни и молодежь.
235. Влияние циклических видов спорта на сердечно-сосудистую систему организма.
236. Профессиональная ориентация учащихся 9, 11 классов.
237. Зрение школьников: тенденции и реальность
238. Аэробика как одно из направлений здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении.
239. Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья учащихся.
240. Сотовая связь и ее влияние на организм человека.
241. Ценностные ориентации современной молодежи.
242. Холодовая тренировка организма.
243. Выживание в различных климатических зонах.
244. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
245. Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.
246. Адаптация и конституция человека
247. Как выжить в экстремальных условиях
248. Методика физического воспитания. Спортивное обучение и тренировка.

249. Педагогическая целеустремленность и её роль в повышении самостоятельности учащихся на уроках физической культуры.
250. Исследование эффективности физического воспитания с прикладной направленностью в профильных классах и образовательных учреждениях повышенного статуса.
251. О биомеханике движений в безопорном состоянии.
252. Исследование средств физического воспитания с целью профессионально-прикладной подготовки старших школьников профильных классов.
253. Исследование эффективности системы специальных физических упражнений для исправления функциональных нарушений осанки.
254. Исследование эффективности видео информации в процессе тренировки юных спортсменов.
255. Исследование эффективности использования музыки в некоторых циклических видах спорта.
256. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся профильных классов.
257. Экспериментальное исследование ходьбы с грузом и норм нагрузки в туристских походах старших классов
258. Обоснование режима занятий по физическому воспитанию школьников лицеев и гимназий (ОУ повышенного статуса)
259. Исследование методов воспитания мышечной силы во взаимосвязи с динамикой веса тела юного спортсмена.
260. Исследование эффективности домашних заданий по физической культуре как составной части процесса обучения.
261. Звукозапись и эффективность её применения в физическом воспитании.
262. Исследование средств и методов воспитания общей выносливости у детей младшего школьного возраста.
263. Экспериментальное обоснование методики обучения рациональному дыханию школьников 12-14 лет на уроках физической культуры.
264. Исследование содержания и особенностей методики уроков физического воспитания в 1-4 классах.
265. Физическое воспитание и всестороннее развитие личности.
266. Исследование динамики физической и умственной работоспособности школьников.
267. Изучение и формирование взаимоотношений школьников в процессе деятельности на уроках физической культуры и внеклассных занятиях.
268. Физическая культура в учебном и свободном времени школьников.
269. Научно-технический прогресс и спортивная практика.
270. Исследование интереса школьников к собственной внутренней жизни, к возможностям собственного тела, интереса к спектру своих возможностей в различных сферах жизнедеятельности.
271. Изучение самодостаточности и эмоционального комфорта школьников в процессе занятий физической культурой и школьным спортом.
272. Изучение чувства собственного достоинства школьников в процессе занятий физической культурой.
273. Исследование отношения к окружающим людям в соответствии с морально-нравственными нормами и правилами в процессе физического воспитания.

274. Изучение способности к оценке собственных изменений в процессе учебно-тренировочных занятий.
275. Исследование радости освоения новых видов физкультурной деятельности; радости учения, чувства ответственности за результаты учебной деятельности.
276. Исследование особенностей гендерной социализации в подростковом возрасте.
277. Исследование ценности психофизического и социального здоровья и осознание необходимости его сохранения и укрепления в процессе физического воспитания.
278. Изучение понимания школьниками взаимосвязи прошлого и настоящего в развитии социокультурного пространства и чувства ответственности за его будущее.
279. Изучение осознания перспектив личностного развития школьников.
280. Исследование границ свободы и моральной ответственности школьников с различных ролевых позиций.
281. Экспериментальное обоснование методики безопасного использования различных видов информации и технических средств в процессе учебной и тренировочной деятельности.
282. Изучение эффективности практического владения основными традиционными и нетрадиционными методами сохранения и укрепления здоровья.
283. Исследование умений школьников противостоять любым видам зависимостей.
284. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры.
285. Изучение роли и значения физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, сохранения творческой активности.
286. Изучение критериев и способов оценки физической подготовленности, комплексного контроля и самоконтроля физического состояния основных возрастно-половых групп школьников.
287. Изучение основ физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем.
288. Новые подходы к организации физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня.
289. Исследование особенностей методики и основ планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положений на примерах занятий бегом и ходьбой, плаванием, ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, спортивным и подвижным играм - по выбору студента)
290. Изучение эффективности применения тренажеров в оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуре.