

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа
Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов
№93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени
«Куйбышевгидростроя»

«Принято»
на педагогическом
совете
Протокол № 1
от 18.08 2015

«Согласовано»
на заседании МС
протокол № 1
от 27.08 2015



**Рабочая программа по физической культуре
на 2015 -2016 учебный год
5-8 классы ФГОС**

Класс: 5 – 8 классы

Учителя: Тятюшкина Л.В., Соболева С.В., Плыкина С.В., Курынов И.А., Титов
А.Ю., Синельников Д.М., Ломовцев И.А.

Часов в год: 102, часов в неделю: 3 час

Сведения об используемой программе:

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе рабочей программы по
физической культуре, автор В.И.Лях., М.:
Просвещение, 2011

Издательство:

Просвещение, 2011

Учебник:

Физическая культура: учебник для учащихся 8 - 9 классов общеобразовательных
учреждений / М.Я.Веленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. Под редакцией
М.Я.Веленского, М.: Просвещение, 2012

КТП составили учителя физической культуры
Плыкина С.В. Соболева С.В., Тятюшкина Л.В., Курынов И.А.,
Титов А.Ю., Синельников Д.М., Ломовцев И.А

Тольятти 2015

Пояснительная записка

1.Общая характеристика учебного предмета

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

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

Учебная программа соответствует программе формирования ИКТ-компетентностей, программе проектной деятельности, Программе смыслового чтения, программе развития УУД, Программе исследовательской деятельности.

Учебная программа опирается на приоритетные для МБУ СОШ №93 технологии: метод проектов, информационные технологии, дифференциация и индивидуализация учебного процесса, личностно-ориентированные технологии, технологии здоровьесбережения, учебная игра, технология дебатов, развитие критического мышления.

2.Место предмета в учебном плане.

На освоение программы по физической культуре в 5-м классе в учебном плане школы отводится 3 недельных часа, 102 годовых часа.

3.Цель курса:

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

4.Задачи курса:

В основной школе учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережливом отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной занятиях физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, данная программа направлена на:

- Реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
- Реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (быстрота, выносливость, сила, координация, гибкость).
- Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

5. Результаты изучения предмета:

Требования к результатам изучения предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности и проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявлению доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим нарушения в состоянии здоровья;
- Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполненных заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением логически излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирование;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении

использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты также проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха,
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно применять решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыкам и выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазания и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебной программы «Физическая культура»

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние организма и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

5. Результаты изучения предмета.

Раздел 1. Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Раздел 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья повышения уровня физических кондиций;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведения занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- Вести дневник по физкультурной деятельности, включить в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Раздел 3.Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателя здоровья;
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- Выполнять тестовые тестовые нормативы по физической подготовке.

6.Содержание учебного предмета.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел 1. «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают в себя сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Также раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и техники безопасности.

Раздел 2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием данных тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел 3. «Физическое совершенствование», ориентирован гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Он включает в себя несколько тем: «Физкультурно - оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

- Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры для школьников, имеющих отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.
- Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки (спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики, лыжного спорта и т.д.) Т.е. овладевать упражнениями и действиями базовых видов спорта с учетом их использования и в организации активного отдыха, и в массовых спортивных соревнованиях.
- Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях.
- Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.)

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой и проявляются в разных областях культуры.

В областях познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

1. В.И. Лях Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура Основная школа. 5 - 9 классы: М.: Просвещение, 2009г.
2. Физическая культура: 5-7 классы: учеб. Для учащихся общеобразоват. учреждений/ под ред. М.Я. Виленского. – 4-е изд., испр.- М: Просвещение, 2008.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ Под ред. В.И. Лях, Г.Б. Мейксона. – М. Просвещение,2007г.
4. Физическая культура: 5-9кл.: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2007.
5. Физическая культура: 5-9кл.; рабочие программы, пособие для учителей/М.Я. Виленский, В.И. Лях. – М. Просвещение, 2011.
6. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М. Просвещение, 2010.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. М., Просвещение,2011.

Календарно-тематическое планирование на 2015-2016 учебный год

Физическая культура 5 класс

Недельных часов: 3, Годовых часов: 102

№	Раздел, тема, тема урока	Кол-во часов	Дата	Тип урока	Уроки с ИКТ, нестандартные уроки
	<u>Раздел – лёгкая атлетика</u>				
1.	Вводный инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Режим дня и его основное содержание.	1	01 – 05.09	Вводный	С использованием ИКТ
2.	Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1		Урок - игра	
3.	Старт из разных исходных положений <i>Техника бега на короткие дистанции, бег на развитие общей выносливости</i>	1		тренировочный	
4.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег на дистанции 30м, 60м.	1	07 -12.09		Урок – соревнование
5.	Челночный бег 3х10м.	1		Зачётный урок	
6.	Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Игра «Прыгуны и пятнашки».	1		Урок - игра	
7.	Равномерный, медленный бег до 6 мин.	1	14 – 19.09	Зачётный урок	
8.	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Игра «Прыжками к финишу» <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	1		Урок - игра	

9.	Прыжки в длину с места. Игра «Прыгуны и пятнашки»	1			Урок - соревнование
10.	Прыжки в длину с места. Броски набивного мяча (1кг.) на дальность разными способами. Бег в равномерном темпе до 800 м.	1	21 – 26.09		Урок - соревнование
11.	Техника метания мяча в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель». Прыжок в длину «Согнув ноги». Равномерный бег 5-7 мин.	1		Урок - игра	
12.	Техника метания мяча. Скоростно-силовые качества. Игра «Мяч в воздухе».	1		Тренировочный урок	
13.	Метание мяча на результат. Равномерный бег 8-10 мин.	1	28.09 – 03.10	Зачёт	
14.	Повторнопробегание дистанции 50 метров в эстафете.	1		Урок - эстафета	
15.	Техника длительного бега. Дистанция 1000 метров. Игра «Мяч в воздухе».	1		Тренировочный урок	
	<u>Разделы программы – спортивные игры (баскетбол), плавание.</u>				
17.	Игра «Перебежки с выручкой». Правила предупреждения травматизма во время занятий спортивными играми.	1	05 – 10.10	Вводный	С использованием ИКТ
18.	Техника ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча	1		тренировочный	
19.	Инструктаж по ТБ на уроках плавания.	1		Вводный	С использованием ИКТ
20.	Техника приема и передачи мяча. Игра «Передал-садись»	1	12 – 17.10	тренировочный	
21.	Техника броска баскетбольного мяча в кольцо.	1		Урок - игра	

	Игра «Точно в цель» Правила организации и проведения игр.				
22.	Специальные упражнения для изучения техники кроля на груди.	1		Изучение нового	
23.	Техника передвижений, остановок, стоек. Игра «Салки с ведением».	1	19 – 24.10	тренировочный	
24.	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	1		Урок - эстафета	
25.	Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног в согласовании с дыханием.	1		тренировочный	
26.	Технические действия с мячом в эстафетах.	1	26.10 – 29.10	тренировочный	
27.	Техника ловли и передач мяча в движении.	1		тренировочный	
28.	Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног в согласовании с дыханием.	1	09.11 – 14.11	тренировочный	
29.	Техника владения мячом. Игра «10 передач»	1		Урок - игра	
30.	Техника ведения мяча и броска в кольцо. Упражнения для формирования правильной осанки	1		Тренировочный	
31.	Специальные упражнения для изучения техники кроля на спине.	1	16 – 21.11	тренировочный	
32.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1		Урок - соревнования	
33.	Встречная эстафета с элементами баскетбола.	1		Урок - эстафета	
	<u>Раздел программы</u>				

	<u>«Гимнастика с основами акробатики», плавание.</u>				
34.	Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног в кроле на спине	1	23 – 28.11	тренировочный	
35.	Правила Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Краткая характеристика вида спорта.	1		вводный	С использованием ИКТ
36.	Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением Игра «Смена мест».	1		тренировочный	
37.	Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног в кроле на спине.	1	30.11 – 05.12	тренировочный	
38.	Кувырки в группировке. История развития физической культуры.	1		Работа по станциям	
39.	Техника висов и упоров. Самонаблюдение и самоконтроль	1		тренировочный	
40.	Специальные упражнения для изучения техники брасс.	1	07.12 – 12.12	тренировочный	
41.	Техника кувырков в группировке. Основные правила коррекции фигуры.	1		тренировочный	
42.	Стойка, на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Правила выполнения комплекса утренней гимнастики.	1		Урок - соревнования	
43	«Стойка на лопатках» изи.п.- упор присев Игра «Пятнашки маршем».	1		Урок - игра	

44.	Акробатическая комбинация. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС.	1	14 – 19.12			Урок - соревнование
45.	Упражнения на гимнаст.брусьях. Комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	1			тренировочный	
46.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	1	21 – 30.12			Урок - соревнование
47.	Техника опорного прыжка. Передвижения по гимнастическому бревну.	1			Тренировочный	
48.	Техника опорного прыжка	1			Контрольный	
	<u>Раздел программы</u> <u>«Лыжная подготовка»</u>					
49.	Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	11 – 16.01		Вводный	С использованием ИКТ
50-51	Передвижение ранее изученными лыжными ходами.	2			тренировочный	
52-53	Техника попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Игра «Пройти ворота».	2	18 – 23.01 25 – 30.01		Урок - игра	
54-55	Техника подъемов и спусков Игра «На буксире».	2			тренировочный	
56	Повороты переступанием на месте Значение закаливания для укрепления здоровья.	1	25 – 30.01		тренировочный	
57	Повороты переступанием в движении. Игра «Гонки с преследованием».	1	01 – 06.02		Урок - игра	
58	Спуски в низкой стойке. Игра	1				Урок -

	«Кто дальше»				соревнование
59	Спуски в основной стойке. Преодоление бугров и впадин.	1			тренировочный
60	Прохождение дистанции до 2-х км Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья	1		08 – 13.02	тренировочный
61.	Подъемы и торможения. Игра «С горки на горку».	1			тренировочный
62.	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности до 3-х км	1			тренировочный
63-64.	Круговая эстафета.	2		15 – 18.02	Урок - игра
	<u>Раздел программы:</u> <u>спортивные игры - гандбол, плавание.</u>				
65.	Повторить правила Т.Б. Броски и ловля мяча на месте.	1		20 – 27.02	Вводный С использованием ИКТ
66-67.	Ведение мяча на месте и в движении	2			тренировочный
68.	Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног в согласовании с дыханием способом брасс.	1		29.02 – 05.03	тренировочный
69.	Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Мяч капитану».	1			Урок - игра
70.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. История гандбола.	1			Тренировочный
71.	Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног в согласовании с дыханием	1		07 – 12.03	тренировочный

	способом брасс.				
72.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1		тренировочный	
73.	Ловля и передача мяча в движении. Эстафета с мячом.	1		Урок - игра	
74.	Техника стартов и поворотов.	1	14 – 19.03	тренировочный	
75.	Ловля и передача мяча в движении. Эстафета с мячом.	1		Урок - эстафеты	
76.	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Определение уровня развития основных физических качеств.	1		тренировочный	
77.	Техника стартов и поворотов.	1	31.03 – 02.04	тренировочный	
78.	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1	04 – 09.04	тренировочный	
79.	Техника ныряния ногами и головой.	1		тренировочный	
80.	Игра гандбол по упрощенным правилам.	1			Урок - соревнование
81.	Техника броска по воротам.	1	11 – 16.04	тренировочный	
82.	Техника ныряния ногами и головой.	1		тренировочный	
83-84.	Игра гандбол по упрощенным правилам.	2			Урок - соревнование
	<u>Разделы программы:</u> <u>легкая атлетика, плавание.</u>				
85.	Правила Т.Б. на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег с изменением темпа.	1	18 – 23.04	Вводный	С использованием ИКТ
86.	Челночный бег 3х10 м. Игра «Прыгуны и пятнашки». Режим дня и личная гигиена.	1		тренировочный	
87.	Повторноепроплавание отрезков 25 – 50 м, 100 -150м.	1		тренировочный	

	Игры и развлечения на воде.				
88-89.	Бег 30, 60 м. Игра «Мяч в воздухе»	2	25- 30.04		Урок - соревнование
90.	Повторное проплывание отрезков 25 – 50 м, 100 -150м. Игры и развлечения на воде.	1		тренировочный	
91.	Бег с эстафетной палочкой.	1	03 – 07.05	Урок - эстафета	
92.	Равномерный, медленный бег до 5 мин. ОФП	1		тренировочный	
93.	Прыжки в длину с разбега Игра «Пустое место».	1		тренировочный	
94.	Прыжки в длину с разбега. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	1	10 – 14.05	контрольный	
95.	Метание мяча на дальность. Эстафеты с мячами.	1		тренировочный	
96-97.	Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега.	2		тренировочный	
98.	Метание мяча на дальность.	1	16 – 21.05	контрольный	
99.	Бег на дистанции 1000 метров Упражнения растяжку и расслабление.	1			Урок - соревнование
100.	Эстафетный бег.	1			Урок - соревнование
101.	Встречная эстафета с этапом 30 метров.	1	23 – 30.05	контрольный	
102.	Закрепление техники бега прыжков, метания в игровой деятельности.	1		Урок - игра	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(6 класс)

№	Тема урока	Возможные виды занятости учащегося	Тип урока Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Оборудование	Дата
					Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
Раздел программы «Знания о физической культуре» (1 часа)										
1	Вводный инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах	Вводный (1 час)	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК.	Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	Умение применять приемы пульсометрии	Уметь регламентировать общение друг с другом и с учителем, отношение к школьному имуществу	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Наглядные пособия	01-05.09
Раздел программы «Физическое совершенствование» (93 часа)										
«Лёгкая атлетика» (14 часов)										
№	Тема урока		Тип урока Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Оборудование	Дата
					Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		

2	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Комбинированный (1 час)	Знать: - основы техники низкого старта до 30 м - бег с ускорением 70-80 м - эстафеты с бегом - развитие скоростных способностей	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Умение контролировать правильную осанку во время бега	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять способы бега		01-05.09
3-4	Спринтерский бег КУ 30,60м	Применять упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений,	Соревновательный (2 часа)	Знать: - основы техники скоростного бега до 70 м - бег на результат 100 м - развитие скоростных способностей	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Флажки, конусы секундо-мер	01-05.09
5	Челночный бег 3*10 м КУ	беговых упражнений,	Комбинированный (1 час)	Совершенствование: - техники и вариантов челночного бега - развитие координационных способностей	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр.	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь при необходимости и уступать беговую дорожку.	Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.	Флажки, конусы,	07-12.09
7	Бег в равномерном темпе до 15 мин, девочки – до 10 мин		Комбинированный (1 час)	Совершенствование: - техники медленного бега; -	Стремление преодолеть себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,		07-12.09

			представления о темпе и скорости бега - развитие выносливости				находить с ними общие интересы.		
8-9	Бег на 500 м девочки , 1000-мальчики	Комбинированный (2 часа)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - ТБ во время бега на местности - соблюдение ритма бега и ритма дыхания развитие выносливости	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений.	Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	Уметь через диалог разрешать конфликты	Флажки, конусы	14-19.09
10	Бег с преодолением препятствий	Комбинированный (1 час)	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий;	Стремление к физическому развитию.	Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Уметь через диалог разрешать конфликты	Кубики, скакалки флажки, конусы	14-19.09
11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику прыжка с места; - технику прыжка 11-13 шагов разбега; - развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр.	Совершенствовать навыки в прыжках	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упр-ний	Скакалки	21-26.09
12	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание»	Комбинированный (1 час)	Знать: - прыжки на двух ногах вперёд, назад,	Проявлять качества координации при выполнении	Умение осознанно строить свой рабочий день.	Умение слушать чужое мнение,	Умение корректировать, вносить	Скакалки, наглядные пособия	21-26.09

	»			<p>левым и правым боком;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила личной гигиены. - прыжки в длину с 7-9 шагов разбега - развитие скоростно-силовых способностей 	<p>прыжковых упр.</p> <p>Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.</p>		<p>обсуждать и отстаивать свою позицию.</p>	<p>изменения в свой распорядок дня.</p>		
13	Метание малого мяча на дальность		Комбинированный (2 часа)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику выполнения метания малого мяча с места на дальность - правила игры «Лапта» - развитие координационных способностей 			<p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.</p>	<p>Объективно оценивать свои умения.</p>	<p>Малые мячи, бита</p>	<p>21-26.09</p>
14	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов		Комбинированный (1 час)	<p>Совершенствование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега - развивать координационные способности. 		<p>Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом.</p>	<p>Контролировать свои действия.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.</p>	<p>Малые мячи, сетка, веревка</p>	<p>28.09 - 03.10</p>
15	Броски набивного мяча - (2кг)		Соревновательный (1 час)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок двумя руками из-за головы, от 		<p>Совершенствовать технику метания набивного мяча</p>	<p>Взаимодействовать в группах при выполнении</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности</p>	<p>Флажки, малые мячи, щиты</p>	<p>28.09 - 03.10</p>

				груди, снизу, боком с места, с шага с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд - вверх - развитие скоростно-силовых способностей		в цель.	метания набивного мяча.	ности при метании набивного мяча.		
--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------	-------------------------	-----------------------------------	--	--

Раздел программы «Способы физической деятельности» (во время уроков)

№	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Оборудование	Дата
					Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
16	Правила самоконтроля Т.Б. на уроках плавания	Комбинированный (1 час)		Знать: - как заполнять дневник самоконтроля - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - способы измерения пульса	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.	Уметь по внешним признакам определять степень утомления	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль показателей физической подготовленности		05-10.10
17	Атлетическая гимнастика. Основные правила занятий	Комбинированный (1 час)		Знать: - виды силовых упражнений; - правила регулирования нагрузки; - примерные	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ физ. деятельности	Контролировать свои действия.	Стремление к ЗОЖ, способы достижения цели.		05-10.10

				упражнения для основных мышечных групп.						
18	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.		Комбинированный (1 час)	Знать: Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце (измерение пульса).	Бережное отношение к своему здоровью.	Необходимость отслеживания состояния здоровья.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям.	Секундомер	05-10.10
«Спортивные игры - баскетбол» (15 часов)										
16	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока		Комбинированный (1 час)	Знать: - значение баскетбола для физического развития и совершенствования отдельных психических функций - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - развивать координационные способности.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	мячи	12-17.10

17	Правила и организация игры в баскетбол Совершенствование остановок и поворотов		Комбинированный (1 час)	Совершенствование: -цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановки двумя шагами и прыжком; - поворотов без мяча и с мячом; - развивать координационные способности.		Технически правильно выполнять двигательные действия.	Умение работать (играть) в команде.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	мячи	12-17.10
18	Техника плавания. ОФП.		Комбинированный (1 час)	Повторение пройденного материала в 7 классе		Технически правильно выполнять двигательные действия.	Умение работать в команде (в эстафете).		Доски для плавания	12-17.10
19-20	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении		Комбинированный (2 часа)	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках) - развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении с/игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание с/игр.	Излагать правила и условия проведения с/игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время с/игр.	мячи	19-24.10

21	Совершенствование техники плавания		Комбинированный (1 час)	Совершенствовать: - технику плавания кролем на груди и спине. Эстафета, развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения в самостоятельной работе	Умение самостоятельно выработать стратегию эстафетной борьбы.	Взаимодействовать в команде.	Различать ситуации поведения в эстафете	Доски для плавания	19-24.10
22-23	Совершенствование техники ведения мяча		Комбинированный (2 часа)	Совершенствовать: - правила игры; - технику ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой - развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.	Осваивать технику метания малого мяча.	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	мячи	26-29.10
24	Совершенствование техники старта со стартовой тумбы, техники плавания		Комбинированный (1 час)	совершенствовать: - технику старта; - плавания и ныряния	Проявлять внимание и координацию при выполнении старта с тумбы	Проявлять быстроту и ловкость во время стартового прыжка и входа в воду.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время занятий в бассейне	Принимать адекватные решения в условиях близких к соревнованиям	Камешки и предметы для доставания со дна при нырянии	26-29.10
25-26	Совершенствование техники бросков мяча		Комбинированный (2 часа)	Знать: - технику бросков одной рукой от головы в прыжке (мальчики) и	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения	Развивать выдержку, прыгучесть во время игры.		Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае	мячи	09.11-14.11

				двумя руками от головы в прыжке (девочки) - развитие координационных способностей	с/игр.			расхождений с правилами игры.		
27	Совершенствование индивидуальной техники плавания		Комбинированный (1 час)	совершенствовать технику плавания различными способами	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время учебных заданий		Уметь взаимодействовать при выполнении технических действий по оказанию помощи на воде	Соблюдать правила техники безопасности	Плавательные доски, поплавки, спас. пояса	09.1 1- 14.1 1
28	Закрепление техники владения мячом		Комбинированный (1 час)	Знать: - комбинацию из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - развитие координационных способностей			Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.		мячи	16- 21.1 1
29	Совершенствование техники перемещений, владений мячом		Комбинированный (1 час)	Знать: - правила игры; - комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом - развитие координационных	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Совершенствовать технику владения	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	мячи	16- 21.1 1

				способностей						
30	Освоение прикладной техники плавания		Комбинированный (1 час)	Знать: - правила выполнения различных техник плавания - развитие координационных способностей	Проявлять внимание, сообразительность при нестандартных ситуациях.		Взаимодействовать в группах	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.	Различный плавательный инвентарь	16-21.1 1
31	Освоение тактики игры		Комбинированный (1 час)	Знать: - правила игры; - совершенство вать нападение быстрым прорывом (3:2) - взаимодействие двух игроков в нападении и в защите через заслон - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления. - развитие координационных способностей	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Стремиться найти свою стратегию в игре.	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.	мячи	23-28.1 1
32	Овладение игрой		Соревновательный (1 час)	Знать: - правила игры; - игру по упрощенным	Проявлять точность, ловкость и быстроту во	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении	Соблюдать правила техники безопасности	мячи	23-28.1 1

				правилам баскетбола - комплексное развитие психомоторных способностей	время ...		технических действий с мячом.	ти при проведении эстафет.		
33	Техника плавания кролем на дистанции 50 метров		Соревновательный (1 час)	Знать: - правила выполнения техники плавания кролем	Развивать стремление к достижению макс. результата и стремление к успешному освоению различных техник плавания	Уметь контролировать свои действия при изменении ситуаций на воде	Взаимодействовать в группах при выполнении нестандартных действий действий.	Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.	Различный плавательный инвентарь	23-28.11
«Гимнастика с основами акробатики» (15 часов)										
34	ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений		Комбинированный (1 час)	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики - Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево - развитие координационных способностей	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	конусы	30.11-05.12
35	Совершенствовать ОРУ без предметов на месте		Комбинированный (1 час)	Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - сочетание	Стремление к физическому совершенству, развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	Флажки, гимнаст. палки	30.11-05.12

				различных положений рук, ног, туловища - развитие координационных способностей		упражнения).	упражнений			
36	Техника плавания брассом, техника поворота		Комбинированный (1 час)	Знать: технику плавания брассом и выполнения поворота	Совершенствование плавания в полной координации .	Выполнение учебных действий	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений при плавании по дорожке		30.1 1- 05.1 2
37	Совершенствовать ОРУ с предметами		Комбинированный (1 час)	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития гибкости - мальчики: с набивным и большим мячом, с гантелями (3-5кг.)тренажерами, эспандерами - девочки: с обручами, большим мячом, палками	Развитие гибкости, ловкости.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Находить ошибки, уметь их исправлять.			07.1 2- 12.1 2
38	Совершенствование висов и упоров.		Комбинированный (1 час)	Знать: - мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно .	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки,	07.1 2- 12.1 2

				опускание в упор присев; подъём махом назад сед ноги врозь; подъём в завесом вне в - девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися вперёд на нижней жерди махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой на нижнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди4 сед боком на нижней жерди, соскок - развитие силы				акробатических упражне-ний.	карточки	
39	Совершенствование техники плавания. Эстафета.		Комбинированный (1 час)	Знать: Технику изученных видов плавания. - развитие координационных способностей	Проявлять качества силы, координации при выполнении учебных заданий	Описывать технику плавательных упражнений	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении заданных упражнений.	Доски для плавания	07.1 2- 12.1 2
40-41	Разучить акробатическое соединение из 3-4		Комбинированный (2 часа)	Знать: - мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках;	Уметь демонстрировать акробатическ	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатическ		Соблюдать правила техники безопасности при	Гимнастическое маты	14- 19.1 2

	элементов.			Стойка на голове с согнутыми ногами - девочки: кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя - развитие гибкости, силы	ое соединение из 3-4 элементов.	их упражнений.		выполне-нии акробати-ческих упражне-ний.		
42	Совершенствовани е координа-ционных способнос-тей при плавании в полной согласованности дыхания, работы рук и ног		Комбини ро-ванный (1 час)	Знать: - технику плавания изученных видов	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику плавания	Оказывать помощь при выполнении учебных заданий	Соблюдать правила ТБ при выполне-нии учебных заданий		14-19.1 2
43	Эстафеты и игры с использова-нием гимнастических упражнений и инвентаря		Комбини ро-ванный (1 час)	Знать: - развитие координационн ых способностей	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастическ их упражнений прикладной направленнос ти	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила ТБ при выпол-нении г/упражне-ний прикладной направленности	Гимнастическ ие маты, гимнаст скамей-ки, гимнаст стенки	21-30.1 2
44	Совершенствовани е силовых способнос-тей и силовой выносливос-ти		Комбини ро-ванный (1 час)	Знать: - упр с гантелями; поднимание ног в угол; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в висе (д: в висе лёжа)	Развивать внимание, ловкость, координацию движений, формировать правильную осанку, равновесие.	Совершенств о-вать способы передвижения по г/ скамейке, выявлять и характеризо-вать ошибки при выполнении упражнений	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке.	Уметь корректи-ровать свои действия и действия в группе.	Гимнастическ ие маты, флажки, г/скамей-ки, кубики, мешочки гимнаст. бревно	21-30.1 2

						на скамейке.				
45	Совершенствование техники плавания при выполнении заданий на скорость		Соревновательный (1 час)	Знать: - технику плавания избранного стиля плавания	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при выполнении учебных заданий	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку			21-30.12
«Лыжная подготовка» (24 часа)										
46 49	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами Повторение технических действий изученных ранее		Вводный (4 часа)	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму. - оказание помощи при обморожениях и травмах - правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Наглядные пособия, лыжи, лыжные крепления, лыжные палки	11-16.01
50	Совершенствование техники плавания	Значение занятий плавания при закаливании и развитии физических качеств	Комбинированный (1 час)	Знать: - занятия л/с способствуют развитию ССС, ДС, НС, закаливанию, повышению	Контролировать скорость передвижения плавания по ЧСС	Осваивать технику плавания	Поочередно выполнять передвижение по дорожке, соблюдать дистанцию	Соблюдать технику безопасности на занятиях плаванием	Доски для плавания, мячи, пояса	11-16.01

				работо способности						
5153	Развитие скоростно- силовых качеств		Комбини ро- ванный (2 часа)	Знать: - Бег с ускорением на 20-30м 5-6 раз с отдыхом 2- мин				Соблюдать технику безопас- ности на занятиях лыжной подготовки		18- 23.0 1
54	Совершенствова ние техники плавания		Соревно ва- тельный (1 час)	Плавание на дистанции 50 метров	Контролировать скорость передвижения по дистанции	Совершенство вать технику плавания		Соблюдать технику безопас- ности на занятиях плаванием	Секундомер. Старто вый протокол	18- 23.0 1
5657	Коньковый ход, торможение и поворот «плугом»		Комбини ро- ванный (2 часа)	Знать: технику передвижения. Прохож дение дистанции 100 м. данным способом.	Совершенство вание передвижения на лыжах скользящим шагом.	Уметь координирова ть свои движения стоя на лыжах.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		Лыжи, лыжные палки	25- 30.0 1
58	Игры с мячом в воде		Игровой (1 час)	Знать правила игры	Совершенство вание технику плавания и ныряния в игровой деятельности	Объяснять технику выполнения игровых заданий	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Т.Б.		25- 30.0 1
5961	Развитие скоростных качеств		Соревно ва- тельный (3 часа)	Знать: - правила игры «Гонка с выбыванием», «Гонка с обгонами»; - менять направление движения на лыжах.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальны е умения передвижения на лыжах	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.		Лыжи, лыжные палки, эстафетные палочки, флажки	01- 06.0 2

6263 64	Поворот «полуплугом» стартовый вариант одновременного одношажного хода		Соревновательный (3 часа)	Знать: - технику поворота в движении; - прохождение дистанции 3 км. - как использовать изученные способы - перемещения на лыжах.	Развитие координации.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки, эстафетные палочки, флажки	01-06.0 2
6264	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.		Соревновательный (2 часа)	Знать: - «Эстафеты с передачей палок», «Пустое место» - правила лыжных эстафет; - менять направление движения на лыжах; - технику поворота в движении.	Проявлять качества координации, выносливость при передвижении на лыжах.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.		08-13.0 2
65 6667	Подъемы и спуски под уклон. Торможение «плугом»		Игровой (3 часа)	Знать: - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - правила игры.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	15-18.0 2
68	Развитие выносливост-ти при плавании		Соревновательный (1 час)	Знать: - технику плавания на длинные дистанции	Проявлять координацию при выполнении поворотов и технику	Осваивать универсальные умения в выполнении учебных	Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками.	Т.Б.		15-18.0 2

				-технику поворотов	плавание избранного стиля	заданий				
6970 71	Спуск с горы применяя изученные способы торможения и поворота «плугом»		Комбинированный (3 часа)	Знать: - торможение «плугом» - поворот «плугом» - прохождение дистанции в умеренном темпе комбинируя изученные способы передвижения	Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках.	При необходимости и осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Т.Б.		20-27.0 2
72	Развитие выносливости при плавании		Соревновательный (1 час)	Знать: - технику плавания на длинные дистанции -технику поворотов	Проявлять координацию при выполнении поворотов и технику плавания избранного стиля	Осваивать универсальные умения в выполнении учебных заданий	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Т.Б.		20-27.0 2
«Спортивные игры - пионербол» (18 часов)										
73	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в пионербол. Стойки и перемещения игрока		Комбинированный (1 час)	совершенствование: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности.	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с пионербольным и мячами.	мячи	29.0 2- 05.0 3
74	Правила и организация		Комбинированный	совершенствование:	Проявлять координацию,	Осваивать технические	Осваивать универсальные	Умение корректировать	мячи	29.0

	игры в пионербол Остановки и повороты		ванный (1 час)	- цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) - развивать координационные способности.	внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	действия из спортивных игр.	умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	и вносить изменения в поведение при работе в парах.		2-05.03
75	Игры с мячом в воде		Игровой (1 час)	Знать правила игры	Совершенствование технику плавания и ныряния в игровой деятельности	Объяснять технику выполнения игровых заданий	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Т.Б.		29.02-05.03
7677	Передача мяча через сетку		Комбинированный (2 часа)	Знать: - правила игры. - передача мяча над собой во встречных колоннах - развивать координационные способности.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	мячи	07-12.03
7879	Отбивание мяча		Комбини	Знать:	Стремиться	Совершенств	Характеризоват	Оценивать	мячи	07-

	кулаком через сетку		рованный (2 часа)	- в опорном положении и в прыжке	побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	овладение техникой владения мячом.	ь поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	приобретенные навыки владения мячом.		12.03
8081	Игра по упрощенным правилам пионербол		Комбинированный (2 часа)	Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках - комплексное развитие психомоторных способностей	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.		14-19.03
8283	Освоение техники нижней прямой подачи		Комбинированный (2 часа)	Знать: - прием мяча, отраженного сеткой - нижняя прямая подача расстояния в заданную часть площадки - развивать координационные способности, силу. - упр в парах - направление	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	мячи	31.03-02.04

				отскока мяча от сетки						
84	Нижняя прямая подача мяча		Комбинированный (1 час)	Знать: нижняя прямая подача мяча в стенку с расстояния 7-9 м. - через сетку из-за лицевой линии	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения с/игр.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	мячи	04-09.04
85	Совершенствование владения мячом		Комбинированный (1 час)	Знать: - правила игры; - комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар - развивать координационные способности.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения с/игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	мячи	04-09.04
86	Совершенствование перемещения, владения мячом		Игровой (1 час)	Знать: - комбинация из освоенных элементов техники перемещения, владения мячом - развивать координационные способности.	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	мячи	04-09.04
8788	Совершенствование тактики игры		Игровой (2 часа)	Знать: - тактику свободного нападения - игра в нападении в зоне 3 - игра в защите	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с в/мячом.	Совершенствовать технику владения мячом.	Управлять эмоциями во время игры.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	мячи	11-16.04

				- развивать координационные способности.						
8990	Совершенствование тактики игры		Соревновательный (2 часа)	Знать: - через игрока передней линии - взаимодействие 2-4 игроков - углом вперед - развивать координационные способности.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	мячи	11-16.04
«Лёгкая атлетика» (12 часов)										
9192	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ		Комбинированный (2 часа)	Знать: - технику низкого старта, стартового разгона и финиширования - технику ускорения на короткие дистанции;	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Флажки, конусы	18-23.04
93	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей		Соревновательный (1 час)	Знать: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Формирование потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Флажки, конусы, секундомер	25-30.04

94	Техника низкого старта		Групповой (1 час)	Знать: - технику низкого старта - бег с ускорением с низкого старта. - 100м.	Развивать скорость, ловкость.	Описывать технику челночного бега.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Кубики, секундомер, конусы	25-30.0 4
9596	Кроссовый бег 1,5-2 км		Комбинированный (2 часа)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физических сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.		03-07.0 5
9798	Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей		Комбинированный (2 часа)	Знать: - прыжки и многоскоки - прыжки с места; - прыжки в движении; - техника приземления.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.	Гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно	10-14.0 5
99 100	Метание малого мяча с места на дальность. КУ		Групповой (2 часа)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Конусы, малые мячи	16-21.0 5
101 102	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену.		Игровой (2 часа)	Знать: - технику выполнения малого мяча в цель;	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Флажки, малые мячи, щиты	23-30.0 5

	Игра «Быстро и точно», «Снайперы»			- правила игры. - типичные ошибки при метении мяча в цель и способы их устранения	мяча.		мяча.			
--	-----------------------------------	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------	-------	--	-------	--	--	--

Календарно-тематическое планирование на 2015-2016 учебный год

Физическая культура 7 класс

Недельных часов: 3. Годовых часов: 102

№ п/п	Тема урока	Кол – во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Дата урока	Домашнее задание
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, на уроках легкой атлетике.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	01 – 05.09	Повторить правила ТБ.
2	Техника высокого старта. Овладение техникой спринтерского бега.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		Что такое спринтерский бег.
3	Стартовый разгон. Бег с ускорением 40-60 м. <u>КУ – прыжок в длину с места.</u>	1			
4	<u>Бег на результат на 60м.</u> Эстафетный бег.	1	Описывают технику прыжковых упражнений, осваивают ее, выявляют и устраняют характерные ошибки.	07 – 12.09	Пробегание отрезков с микс. скоростью
5	Метание мяча 150г. в горизонтальную и вертикальную цель(1х1м).	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.		Повторить технику метания мяча.
6-7	Обучение прыжку в длину с 9-11 шагов разбега.	2			

	Метание мяча 150г. с 4-5 бросковых шагов.				
8-9	Заучивание прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. <u>Метание мяча 150г. в коридор 10м. и заданное расстояние.</u>	2		14 – 19.09	Повторить технику прыжка в длину с разбега
10-11	Совершенствование прыжка в длину с 3-5 шагов разбега.	2		21 – 26.09	
12-13	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе 15 – 20 минут.	2			Самоконтроль во время длительного бега
14	ОРУ. <u>Бег на 1500 м.</u>	1		28.09 – 03.10	
15.	Эстафеты, старты из различных И.П. Бег с преодолением препятствий. <u>Челночный бег 3x10м</u>	1			Упр. На развитие координации
16.	Инструктаж по техники безопасности на уроках спортивных игр (волейбол).	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила игры и правила безопасности.	05 – 10.10	
17.	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед.	1			Упр. на укрепление мышц рук.
18.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1			Техника передачи мяча
19.	Передачи мяча над собой, через сетку.	1		12 – 17.10	
20.	Инструктаж по техники безопасности на уроках плавания.	1	Осуществляют судейство учебных игр, комплектование команды, подготовку мест проведения игр.		Повторить ТБ
21.	Упражнения по овладению и совершенствованию в техники перемещений и владения мячом.	1	Используют игровые упражнения для		

22.	Варианты приема мяча снизу и сверху.	1	развития координационных способностей.	19 – 24.10	Техника приема мяча
23.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	1			
24-25.	Нижняя прямая подача через сетку.	2			
26.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	1		26 – 29.10	
27.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1			Упр. на укрепление мышц рук.
28.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1		09 – 14.11	
29.	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.				
30.	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1			Повторить правила волейбола
31.	Игра по правилам.	1			
32.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	1		Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Составляют комбинацию из числа	16 – 21.11
33.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Повторить ТБ		
34.	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Тест на гибкость.	1	23 – 28.11		Упр. на развитие гибкости
35.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	1			

36.	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями.	1	разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития физических качеств.		
37.	ОРУ с набивными мячами, гантелями (м); с обручами, булавами, палками (д). Прыжки на скакалке.	1	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения	30.11 – 05.12	Серии прыжков на скакалке
38.	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	1	правильной осанки, развития физических способностей.		
39-40.	Подъем переворотом в упор толчком двумя(м). Махом одной толчком другой подъем переворотом на н/ж(д.).	2	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.	07 – 12.12	
41.	Старты. Повороты	1			
42 – 43.	Акробатика: мальчики – кувырок вперед в стойку на лопатках, девочки – кувырок назад в полу шпагат.	2		14 -19.12	Положение группировка повторить
44 - 45	Разучивание прыжка согнув ноги в ширину (м.) Разучивание прыжка ноги врозь в ширину (д.).	2			
46 - 47	Совершенствование прыжка согнув ноги в ширину (м.). Совершенствование прыжка ноги врозь в ширину (д.).	2		21 – 30.12	
48.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Соблюдают правила безопасности, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.	11 – 16.01	Повторить ТБ
49 - 50	Техника одновременного одношажного хода.	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают ее, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со		
51-	Техника подъёма в гору «ёлочкой», скользящим	2	устраняя ошибки. Взаимодействуют со	18 – 23.01	Упр. на развитие мышц

52	шагом. Спуск с горы в разных стойках.		<p>сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий лыжной подготовкой.</p>		ног.		
53.	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	1			Техника лыжных ходов.		
54 - 55.	Прохождение дистанции 3 км.	2			25 – 30.01	Самоконтроль во время прохождения дистанции.	
56 – 57.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение плугом.	2			01 – 06.02		
58 - 59.	Повороты на месте махом. Прохождение дистанции 4 км.	2			08- 13.02		
60.	Подвижная игра «Гонки с преследованием»	1				Повторить правила игры	
61.	Подвижная игра «Гонки с выбыванием»	1				Повторить правила игры	
62.	Подвижная игра «Карельская гонка»	1			15 – 18.02	Повторить правила игры	
63.	Инструктаж по техники безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол).	1		<p>Овладевают новыми приемами игры в баскетбол. Описывают технику изученных игровых приемов, осваивают её, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>		Повторить ТБ	
64.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1					
65.	Старты. Повороты	1				20 – 27.02	
66.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила игры и правила безопасности.</p>		Техника ловли и передачи
67.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1					
68.	Ныряние ногами и головой.	1		29.02 –			

69.	Ведение, мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	Осуществляют судейство учебных игр, комплектование команды, подготовку мест проведения игр.	05.03	
70.	Броски одной и двумя руками с места (после ведения, после ловли).	1			Техника бросков
71.	Нырание ногами и головой.	1	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.	07 – 12.03	
72.	Броски одной и двумя руками в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1			Упр. на координацию движений
73.	Выбивание, вырывание и перехват мяча.	1			
74.	Повторное проплывание отрезков 25 -50 м по 2-6 раз.	1		14 – 19.03	
75.	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1			
76.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			Упр. На координацию движений
77.	Повторное проплывание отрезков 100 -150 м по 3-4 раза.	1		31.03 – 02.04	
78.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.	1			
79.	Нападение быстрым прорывом (2:1)	1			
80.	Проплывание 400 м без учета времени.	1		04 – 09.04	
81 – 82.	Игра по правилам мини-баскетбола.	2			Повторить правила игры, жесты судей
83.	Игры и развлечения на воде.	1		11 – 16.04	

84.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		Повторить ТБ
85.	Бег по пересеченной местности	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	18 - 23.04	
86.	Игры и развлечения на воде.	1			
87.	Бег с изменением скорости и направления. Круговая тренировка.	1	Описывают технику прыжковых упражнений, осваивают ее, выявляют и устраняют характерные ошибки.	25 – 30.04	ОФП
88.	Техника бега на длинных дистанциях. Бег 1000-1500м.	1			
89.	Равномерный бег до 15 мин. Эстафеты.	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	03 – 07.05	Упр. на развитие выносливости
90.	Бег с препятствиями. Прыжки, многоскоки.	1			
91.	Варианты челночного бега, ОФП.	1		10 – 14.05	Прыжковые упр.
92.	Стартовый разгон. Бег с ускорением 40-60 м.	1			
93.	Бег на результат на 60м. Эстафетный бег.	1		16 – 21.05	Техника эстафетного бега
94.	Метание мяча 150г. в коридор 10м. и заданное расстояние.	1			
95 – 96.	Совершенствование прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.	2		10 – 14.05	
97 – 98.	Метание мяча 150 г. на дальность. Варианты челночного бега.	2			
99.	Бег с преодолением препятствий, барьерный бег.	1			Упр. на координацию движений

	Круговая тренировка.			
100.	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений.	1		23 – 30.05 Упр. на укрепление мышц плечевого пояса
101-102	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований.	2		Правила соревнований

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(8 класс)**

№	Тема урока	Возможные виды занятости учащегося	Тип урока Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Оборудование	Дата
					Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
Раздел программы «Знания о физической культуре» (1 часа)										
1	Вводный инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах	Вводный (1 час)	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи - гигиенические	Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	Умение применять приемы пульсометрии	Уметь регламентировать общение друг с другом и с учителем, отношение к школьному имуществу	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Наглядные пособия	

и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК.

Раздел программы «Физическое совершенствование» (93 часа)

«Лёгкая атлетика» (14 часов)

№	Тема урока		Тип урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Оборудование	Дата
					Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
2	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	Комбинированный (1 час)	Знать: - основы техники низкого старта до 30 м - бег с ускорением 70-80 м - эстафеты с бегом - развитие скоростных способностей	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Умение контролировать правильную осанку во время бега	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять способы бега		
3-4	Спринтерский бег КУ 30,60м	Применять упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых	Соревновательный (2 часа)	Знать: - основы техники скоростного бега до 70 м - бег на результат 100 м - развитие скоростных способностей	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Флажки, конусы секундомер	
5	Челночный бег	беговых	Комбинированный	Совершенствование	Формировать	Умение бежать	Уметь при	Регулировать	Флажки,	

	3*10 м КУ	упражнений ,	ро- ванный (1 час)	ание : - техники и вариантов челночного бега - развитие координационн ых способностей	выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр.	со средней скоростью и ускоряться.	необходимост и уступать беговую дорожку.	вать дистанцию при беге с одноклас- никами.	конусы,	
7	Бег в равномерном темпе до 15 мин, девочки – до 10 мин		Комбини ро- ванный (1 час)	Совершенствов ание: - техники медленного бега; - представления о темпе и скорости бега - развитие выносливости	Стремление преодолевать себя.	Умение контролиро- вать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыст- ную помощь своим сверстни-кам, находить с ними общие интересы.		
8-9	Бег на 500 м девочки , 1000-мальчики		Комбини ро- ванный (2 часа)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - ТБ во время бега на местности -соблюдение ритма бега и ритма дыхания развитие выносливости	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений.	Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Уметь контролирова ть эмоции при выполнении физически сложных заданий.	Уметь через диалог разрешать конфликты	Флажки, конусы	
10	Бег с преодоле- нием препятствий		Комбини ро- ванный (1 час)	Знать: - бег с высоким подниманием бедр; - способы преодоления препятствий;	Стремление к физическому развитию.	Самостоятель- но выбрать способ преодоления препятствий.	Уметь оказать помощь и эмоциональну ю поддержку одноклассник у.	Уметь через диалог разрешать конфликты	Кубики, скакалки фла жки, конусы	

11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		Комбинированный (1 час)	Знать: - технику прыжка с места; - технику прыжка 11-13 шагов разбега; - развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр.	Совершенствовать навыки в прыжках	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упр-ий	Скакалки	
12	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание» С. 109		Комбинированный (1 час)	Знать: - прыжки на двух ногах вперед, назад, левым и правым боком; - правила личной гигиены. - прыжки в длину с 7-9 шагов разбега - развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.	Умение осознанно строить свой рабочий день.	Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию.	Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.	Скакалки, наглядные пособия	
13	Метание малого мяча на дальность		Комбинированный (2 часа)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча с места на дальность - правила игры «Лапта» - развитие координационных способностей			Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Объективно оценивать свои умения.	Малые мячи, бита	
14	Метание малого мяча на		Комбинированный	Совершенствование:		Осваивать двигательные	Контролировать свои	Соблюдать правила	Малые мячи, сетка,	

	дальность с 4-5 бросковых шагов С . 119	ванный (1 час)	- метания мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега - развивать координационные способности.		действия при работе с м/мячом.	действия.	техники безопасности при работе с мячом.	веревка	
15	Броски набивного мяча - 2кг)	Соревновательный (1 час)	Знать: - бросок двумя руками из-за головы, от груди, снизу, боком с места, с шага с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд - вверх - развитие скоростно-силовых способностей		Совершенствовать технику метания набивного мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания набивного мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании набивного мяча.	Флажки, малые мячи, щиты	

Раздел программы «Способы физической деятельности» (во время уроков)

№	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Оборудование	Дата
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
		Кол-во часов							

16	Правила самоконт-роля Т.Б. на уроках плавания		Комбини ро- ванный (1 час)	Знать: - как заполнять дневник самоконтроля - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - способы измерения пульса	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.	Уметь по внешним признакам определять степень утомления	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль показателей физической подготовленности		
17	Атлетическая гимнастика. Основные правила занятий С.194		Комбини ро- ванный (1 час)	Знать: - виды силовых упражнений; - правила регулирования нагрузки; - примерные упражнения для основных мышечных групп.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ физ. деятельности	Контролировать свои действия.	Стремление к ЗОЖ, способы достижения цели.		
18	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.		Комбини ро- ванный (1 час)	Знать: Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце (измерение пульса).	Бережное отношение к своему здоровью.	Необходимость отслеживания состояния здоровья.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям.	Секундомер	

«Спортивные игры - баскетбол» (15 часов)

16	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока		Комбинированный (1 час)	Знать: - значение баскетбола для физического развития и совершенствования отдельных психических функций - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - развивать координационные способности.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	мячи	
17	Правила и организация игры в баскетбол Совершенствование остановок и поворотов		Комбинированный (1 час)	Совершенствование: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановки двумя шагами и прыжком; - поворотов без мяча и с мячом; - развивать координационные способности.		Технически правильно выполнять двигательные действия.	Умение работать (играть) в команде.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	мячи	

18	Техника плавания. ОФП.		Комбинированный (1 час)	Повторение пройденного материала в 7 классе		Технически правильно выполнять двигательные действия.	Умение работать в команде (в эстафете).		Доски для плавания	
19-20	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении		Комбинированный (2 часа)	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках) - развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении с/игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание с/игр.	Излагать правила и условия проведения с/игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время с/игр.	мячи	
21	Совершенствование техники плавания		Комбинированный (1 час)	Совершенствовать: - технику плавания кролем на груди и спине. Эстафета, развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения в самостоятельной работе	Умение самостоятельно выработать стратегию эстафетной борьбы.	Взаимодействовать в команде.	Различать ситуации поведения в эстафете	Доски для плавания	
22-23	Совершенствование техники ведения мяча		Комбинированный (2 часа)	Совершенствовать: - правила игры; - технику ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.	Осваивать технику метания малого мяча.	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	мячи	

				ведущей и неведущей рукой - развитие координационных способностей						
24	Совершенствование техники старта со стартовой тумбы, техники плавания		Комбинированный (1 час)	совершенствовать: - технику старта; - плавания и ныряния	Проявлять внимание и координацию при выполнении старта с тумбы	Проявлять быстроту и ловкость во время стартового прыжка и входа в воду.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время занятий в бассейне	Принимать адекватные решения в условиях близких к соревнованиям	Камешки и предметы для доставания со дна при нырянии	
25-26	Совершенствование техники бросков мяча		Комбинированный (2 часа)	Знать: - технику бросков одной рукой от головы в прыжке (мальчики) и двумя руками от головы в прыжке (девочки) - развитие координационных способностей	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения с/игр.	Развивать выдержку, прыгучесть во время игры.		Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождений с правилами игры.	мячи	
27	Совершенствование индивидуальной техники плавания		Комбинированный (1 час)	совершенствовать технику плавания различными способами	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время учебных заданий		Уметь взаимодействовать при выполнении технических действий по оказанию помощи на воде	Соблюдать правила техники безопасности	Плавательные доски, поплавки, спас. пояса	
28	Закрепление техники владения мячом		Комбинированный	Знать: - комбинацию из основных			Взаимодействовать со сверстниками		мячи	

	с.50		(1 час)	элементов: ловля, передача, ведение, бросок - развитие координационн ых способностей			на принципах дружбы и толерантности.			
29	Совершенствовани е техники перемеще-ний, владений мячом		Комбини ро- ванный (1 час)	Знать: - правила игры; - комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом - развитие координационн ых способностей	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Совершенство- вать технику владения	Взаимодейство- вать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопас- ности при проведении эстафет	мячи	
30	Освоение прикладной техники плавания		Комбини ро- ванный (1 час)	Знать: - правила выполнения различных техник плавания - развитие координационн ых способностей	Проявлять внимание, сообразитель- ность при нестандартных ситуациях.		Взаимодейство- вать в группах	Различать допусти- мые и недопусти- мые формы поведения на уроке.	Различный плавательный инвен- тарь	
31	Освоение тактики игры		Комбини ро- ванный (1 час)	Знать: - правила игры; - совершенство вать нападение быстрым прорывом (3:2) С.53	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Стремиться найти свою стратегию в игре.	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информа-цию в доступной, эмоцио- нально яр- кой форме.	мячи	

				<ul style="list-style-type: none"> - взаимодействи е двух игроков в нападении и в защите через заслон - ориентироватьс я на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления. - развитие координационн ых способностей 						
32	Овладение игрой		Соревно ва- тельный (1 час)	Знать: - правила игры; - игру по упрощенным правилам баскетбола - комплексное развитие психомоторных способностей	Проявлять точность, ловкость и быстроту во время ...	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодейство- вать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Соблюдать правила техники безопаснос- ти при проведении эстафет.	мячи	
33	Техника плавания кролем на дистанции 50 метров		Соревно ва- тельный (1 час)	Знать: - правила выполнения техники плавания кролем	Развивать стремление к достижению макс. результата и стремление к успешному освоению различных техник плавания	Уметь контролирова ть свои действия при изменении ситуаций на воде	Взаимодейство вать в группах при выполнении нестандартных действий действ ий.	Уметь корректи- ровать и вносить изменения в свое поведение.	Различный плавательный инвен тарь	
«Гимнастика с основами акробатики» (15 часов)										
34	ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений		Комбини ро- ванный (1 час)	Знать: - правила поведения и технику	Стремление к физическому совершенству: развитие и	Различать и выполнять строевые	Уметь сотрудничать при выполнении	Соблюдать правила техники безопас-	конусы	

				безопасности на уроках гимнастики -Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево - развитие координационных способностей	укрепление правильной осанки, координации.		совместных упражнений.	ности на уроках гимнастики		
35	Совершенствовать ОРУ без предметов на месте		Комбинированный (1 час)	Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - сочетание различных положений рук, ног, туловища - развитие координационных способностей	Стремление к физическому совершенству, развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	Флажки, гимнаст. палки	
36	Техника плавания брассом, техника поворота		Комбинированный (1 час)	Знать: технику плавания брассом и выполнения поворота	Совершенствование плавания в полной координации .	Выполнение учебных действий	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений при плавании по дорожке		
37	Совершенствовать ОРУ с предметами		Комбинированный (1 час)	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития	Развитие гибкости, ловкости.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Находить ошибки, уметь их исправлять.			

				<p>гибкости</p> <p>- мальчики: с набивным и большим мячом, с гантелями (3-5кг.)тренажерами,</p> <p>эспандерами</p> <p>- девочки: с обручами, большим мячом, палками</p>						
38	Совершенствование висов и упоров.		Комбинированный (1 час)	<p>Знать:</p> <p>- мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад сед ноги врозь; подъём в завесом вне в</p> <p>- девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса вперёд на нижней жерди махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой на нижнюю жердь; вис лёжа на нижней</p>	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, карточки	

				жерди4 сед боком на нижней жерди, соскок - развитие силы						
39	Совершенствование техники плавания. Эстафета.		Комбинированный (1 час)	Знать: Технику изученных видов плавания. - развитие координационных способностей	Проявлять качества силы, координации при выполнении учебных заданий	Описывать технику плавательных упражнений	Взаимодействовать в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении заданных упражнений.	Доски для плавания	
40-41	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.		Комбинированный (2 часа)	Знать: - мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногами - девочки: кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя - развитие гибкости, силы	Уметь демонстрировать акробатическое соединение из 3-4 элементов.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гимнастические маты	
42	Совершенствование координационных способностей при плавании в полной согласованности дыхания, работы рук и ног		Комбинированный (1 час)	Знать: - технику плавания изученных видов	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику плавания	Оказывать помощь при выполнении учебных заданий	Соблюдать правила ТБ при выполнении учебных заданий		
43	Эстафеты и игры с использова-		Комбинированный	Знать: - развитие	Проявлять внимание,	Описывать технику	Оказывать помощь и	Соблюдать правила ТБ	Гимнастические маты,	

	нием гимнастических упражнений и инвентаря		ванный (1 час)	координационных способностей	ловкость, координацию.	гимнастических упражнений прикладной направленности	взаимовыручку при работе в парах.	при выполнении г/упражнений прикладной направленности	гимнаст скамейки, гимнаст стенки	
44	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости		Комбинированный (1 час)	Знать: - упр с гантелями; поднимание ног в угол; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в висе (д: в висе лёжа)	Развивать внимание, ловкость, координацию движений, формировать правильную осанку, равновесие.	Совершенствовать способы передвижения по г/скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Гимнастические маты, флажки, г/скамейки, кубики, мешочки гимнаст. бревно	
45	Совершенствование техники плавания при выполнении заданий на скорость		Соревновательный (1 час)	Знать: - технику плавания избранного стиля плавания	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при выполнении учебных заданий	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку			
«Лыжная подготовка » (24 часа)										

46 49	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающе-гося лыжами Повторение технических действий изученных ранее		Вводный (4 часа)	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму. - оказание помощи при обморожениях и травмах - правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Нагляд-ные пособия, лыжи, лыжные крепления, лыжные палки	
50	Совершенствование техники плавания	Значение занятий плавания при закаливании и развитии физических качеств	Комбинированный (1 час)	Знать: - занятия л/с способствуют развитию ССС, ДС, НС, закаливанию, повышению работоспособности	Контролировать скорость передвижения плавания по ЧСС	Осваивать технику плавания	Поочередно выполнять передвижение по дорожке, соблюдать дистанцию	Соблюдать технику безопасности на занятиях плаванием	Доски для плавания, мячи, пояса	
5153	Развитие скоростно-силовых качеств		Комбинированный (2 часа)	Знать: - Бег с ускорением на 20-30м 5-6 раз с отдыхом 2-				Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной		

				мин				подготовки		
54	Совершенствование техники плавания		Соревновательный (1 час)	Плавание на дистанции 50 метров	Контролировать скорость передвижения по дистанции	Совершенствовать технику плавания		Соблюдать технику безопасности на занятиях плаванием	Секундомер. Стартовый протокол	
5657	Коньковый ход, торможение и поворот «плугом» С.125		Комбинированный (2 часа)	Знать: технику передвижения. Прохождение дистанции 100 м. данным способом.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		Лыжи, лыжные палки	
58	Игры с мячом в воде		Игровой (1 час)	Знать правила игры	Совершенствование техники плавания и ныряния в игровой деятельности	Объяснять технику выполнения игровых заданий	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Т.Б.		
5961	Развитие скоростных качеств		Соревновательный (3 часа)	Знать: - правила игры «Гонка с выбыванием», «Гонка с обгонами»; - менять направление движения на лыжах.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.		Лыжи, лыжные палки, эстафетные палочки, флажки	
6263 64	Поворот «полуплугом» стартовый вариант одновременного одношажного хода		Соревновательный (3 часа)	Знать: - технику поворота в движении; - прохождение дистанции 3 км. - как использовать изученные	Развитие координации.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки, эстафетные палочки, флажки	

				способы - перемещения на лыжах.						
6264	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.		Соревновательный (2 часа)	Знать: - «Эстафеты с передачей палок», «Пустое место» - правила лыжных эстафет; - менять направление движения на лыжах; - технику поворота в движении.	Проявлять качества координации, выносливость при передвижении на лыжах.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.		
65 6667	Подъемы и спуски под уклон. Торможение «плугом»		Игровой (3 часа)	Знать: - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - правила игры.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки	
68	Развитие выносливости при плавании		Соревновательный (1 час)	Знать: - технику плавания на длинные дистанции -технику поворотов	Проявлять координацию при выполнении поворотов и технику плавания избранного стиля	Осваивать универсальные умения в выполнении учебных заданий	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Т.Б.		
6970 71	Спуск с горы применяя изученные способы торможения и поворота «плугом»		Комбинированный (3 часа)	Знать: - торможение «плугом» - поворот «плугом» - прохождение дистанции .в	Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках.	При необходимости и осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Т.Б.		

				умеренном темпе комбинируя изученные способы передвижения						
72	Развитие выносливости при плавании		Соревновательный (1 час)	Знать: - технику плавания на длинные дистанции - технику поворотов	Проявлять координацию при выполнении поворотов и технику плавания избранного стиля	Осваивать универсальные умения в выполнении учебных заданий	Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками.	Т.Б.		
«Спортивные игры - волейбол» (18 часов)										
73	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока		Комбинированный (1 час)	совершенствование: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности.	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.	мячи	
74	Правила и организация игры в волейбол. Остановки и повороты		Комбинированный (1 час)	совершенствование: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - комбинации	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	мячи	

				из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) - развивать координационные способности.						
75	Игры с мячом в воде		Игровой (1 час)	Знать правила игры	Совершенствование техники плавания и ныряния в игровой деятельности	Объяснять технику выполнения игровых заданий	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Т.Б.		
7677	Передача мяча через сетку		Комбинированный (2 часа)	Знать: - правила игры. - передача мяча над собой во встречных колоннах - развивать координационные способности.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	мячи	
7879	Отбивание мяча кулаком через сетку с. 79		Комбинированный (2 часа)	Знать: - в опорном положении и в прыжке	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	мячи	
8081	Игра по упрощенным		Комбинированная	Знать: - игра и	Стремиться побеждать,	Совершенствование	Осваивать универсальные	Оценивать приобретенные		

	правилам волейбола		ванный (2 часа)	игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках - комплексное развитие психо-моторных способностей	стремиться улучшить свои результаты.	техники владения мячом.	умения работы в парах.	навыки владения мячом.		
8283	Освоение техники нижней прямой подачи С. 78		Комбинированный (2 часа)	Знать: - прием мяча, отраженного сеткой - нижняя прямая подача расстояния в заданную часть площадки - развивать координационные способности, силу. - упр в парах - направление отскока мяча от сетки	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	мячи	
84	Нижняя прямая подача мяча		Комбинированный (1 час)	Знать: нижняя прямая подача мяча в стенку с расстояния 7-9м. - через сетку из-за лицевой линии	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения с/игр.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному у пространству.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	мячи	

85	Совершенствование владения мячом		Комбинированный (1 час)	Знать: - правила игры; - комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар - развивать координационные способности.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения с/ игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	мячи	
86	Совершенствование перемещения, владения мячом		Игровой (1 час)	Знать: - комбинации из освоенных элементов техники перемещения, владения мячом - развивать координационные способности.	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	мячи	
8788	Совершенствование тактики игры		Игровой (2 часа)	Знать: - тактику свободного нападения - игра в нападении в зоне 3 - игра в защите - развивать координационные способности.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с в/ мячом.	Совершенствовать технику владения мячом.	Управлять эмоциями во время игры.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	мячи	
8990	Совершенствование тактики игры С.82		Соревновательный (2 часа)	Знать: - через игрока передней линии -	Проявлять внимание, быстроту и ловкость	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении	Соблюдать правила техники безопасности при проведении	мячи	

				взаимодействие 2-4 игроков - углом вперед - развивать координацион- ные способности.			технических действий в играх.	эстафет.		
«Лёгкая атлетика» (12 часов)										
9192	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ		Комбини ро- ванный (2 часа)	Знать: - технику низкого старта, стартового разгона и финишировани я - технику ускорения на короткие дистанции;	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Флаж-ки, конусы	
93	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенст- вования двигатель-ных способнос-тей		Соревно ва- тельный (1 час)	Знать: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Формирование потребности к ЗОЖ.	Умение контролирова ть скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Флаж-ки, конусысек ун-домер	
94	Техника низкого старта с. 106		Группов ой (1 час)	Знать: - технику низкого старта -бег с ускорением с низкого старта. -100м.	Развивать скорость, ловкость.	Описывать технику челночного бега.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Кубики, секун- домер, конусы	
9596	Кроссовый бег 1,5-2 км		Комбини ро- ванный (2 часа)	Знать: - понятия медленный, средний и	Проявлять выносливость при выполнении беговых	Осваивать универсальны е умения, контролирова	Уметь контролировать и управлять эмоциями при	Соблюдать правила техники безопасности при беге на		

				быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	ть величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	выполнении физически сложных заданий.	длинные дистанции.		
9798	Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей с .102		Комбинированный (2 часа)	Знать: - прыжки и многоскоки - прыжки с места; - прыжки в движении; - техника приземления.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.	Гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно	
99 100	Метание малого мяча с места на дальность. КУ с.102		Групповой (2 часа)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Кону-сы, малые мячи	
101 102	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»		Игровой (2 часа)	Знать: - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры. - типичные ошибки при метании мяча в цель и способы их устранения	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Флажки, малые мячи, щиты	

