

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 13 имени И.А. Анкудинова
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области
(ГБОУ ООШ № 13 г. Новокуйбышевска)

446209, Самарская обл., г. Новокуйбышевск, ул. Вольская, д. 47
телефон 8 846 35 46545, e-mail lipyagi13@mail.ru

Рассмотрено
на заседании методического
совета
протокол № 1
от 3.08.2018
Председатель МС
Колесник А.Ю. Колесник

Принята
на заседании педагогического
совета школы
протокол № 6
от 31.08.2018
Председатель ПС
Забоева Е.Б. Забоева

Утверждена
приказом № 102
от 07.09.2018
директор ГБОУ ООШ № 13
г. Новокуйбышевска
Забоева Е.Б. Забоева



Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия самбо;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*

- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;*

- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие

координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами. В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

Содержание учебного предмета, курса ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девочки).
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование по физической культуре для 5 класса

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы или раздела	Темы уроков		КЭС	Количество часов на изучение	Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты			
			№ урока	название				личные УУД	метапредметные УУД		
									познавательные	коммуникативные	регулятивные
1	Легкая атлетика	12	1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры		1					
			2	Развитие скоростных способностей		1					
			3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег		1					
			4	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м		1					
			5-7	Развитие выносливости		3					

			8-10	Развитие силовых качеств		3					
			11-12	Сдача зачетов		2					
2	Акробатика	15	13	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей		1					
			14	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей		1					
			15	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей		1					
			16	Акробатические упражнения. Развитие гибкости		1					
			17-20	Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств		4					
			21-24	Опорный прыжок. Строевые		4					

				упражнения. Развитие координации, силовых качеств							
			25- 27	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП		3					
3	Волейбол	21	28- 29	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационн ых способностей		2	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их				
			30- 31	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационн ых способностей		2	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют				
			32- 35	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационн ых способностей		4	судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол				
			36- 37	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие		2	как средство активного отдыха. Используют игровые				

				координационн ых способностей			упражнения для развития названных координационных способностей.				
			38- 41	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационн ых способностей		4	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.				
			42- 45	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств		4	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.				
			46- 48	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств		3	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Организуют со сверстниками совместные				

							занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры					
4	Лыжная подготовка	15	49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг		1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.					
			50-52	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости		3	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие					
			53-55	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости		3	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие					
			56-59	Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости		4	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие					
			60	Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости		1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие					
			61	Торможение «упором». Развитие		1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие					

				выносливости			техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах				
			62-63	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости		2					
5	Баскетбол	15	64-66	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей		3	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.				
			67-69	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей		3	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов,				
			70	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных		1	варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила				

				способностей			безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха				
			71-72	Баскетбол. Ведение мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей		2					
			73	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств		1					
			74	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей		1					
			75-76	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств		2					
			77-78	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств		2					
6	Футбол	11	79	Футбол. Основные приемы и		1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных				

				правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)			футболистов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения				
		80-82	Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей		3	техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасно. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения					
		83-84	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости		2	тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство					
		85	Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей		1	игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для					

			86	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей)		1	комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха					
			87	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств		1						
			88-89	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств		2						
7	Легкая атлетика	13	90	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости		1						
			91	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие		1						

				ВЫНОСЛИВОСТИ						
			92	Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости		1				
			93	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м		1				
			94	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча		1				
			95	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции		1				
			96	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча		1				
			97	Развитие скоростно-силовых		1				

				качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега							
			98	Развитие скоростно- силовых качеств		1					
			99	Сдача зачетов по физической подготовке		1					
			100- 102	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств		3					

Тематическое планирование по физической культуре для 6 класса

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы или раздела	Темы уроков		КЭС	Количество часов на изучение	Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты			
			№ урока	название				личностные УУД	метапредметные УУД		
									познавательные	коммуникативные	регулятивные
1	Легкая атлетика	20	1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры		1					
			2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 X10		1					
			3	Тестирование бега на 60 и 300 м		1					
			4	Техника старта с опорой на одну руку		1					
			5	Техника метания мяча на дальность		1					
			6	Тестирование метания мяча на дальность		1					

			7	Спринтерский бег. Эстафетный бег		1					
			8	Техника прыжка в длину с разбега		1					
			9	Тестирование прыжка в длину с разбега		1					
			10	Равномерный бег. Развитие выносливости		1					
			11	Равномерный бег. Развитие выносливости		1					
			12	Тестирование бега на 1000 м		1					
			13	Тестирование прыжка в длину с места		1					
			14-15	Броски малого мяча на точность		2					
			16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»		1					
			17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		1					
			18	Контрольный урок по теме		1					

				«Прыжки в высоту способом «перешагивание»»							
			19-20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий		2					
2	Футбол	7	21-22	Техника ведения мяча ногами		2	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасно. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий,				
			23	Техника ударов по катящемуся мячу ногой		1					
			24	Жонглирование мячом ногами		1					
			25-26	Спортивная игра «Футбол»		2					
			27	Контрольный урок по теме «Футбол»		1					

							<p>соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>				
3	Гимнастика	16	28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой		1	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации, гимнастические и акробатические комбинации из числа</p>				
			29	Строевые упражнения и акробатические комбинации		1					
			30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине		1					
			31-32	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине		2					

			33	Знакомство с брусьями		1	<p>разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в</p>				
			34	Упражнения на брусьях		1					
			35-37	Комбинации на брусьях		3					
			38	Контрольный урок по теме «Брусья»		1					
			39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги		1					
			40	Опорный прыжок		1					
			41	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»		1					
			42	Вольные упражнения с элементами акробатики (соревнования)		1					
			43	Ритмическая гимнастика и ОФП		1					

							установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований				
4	Гандбол	5	44	Знакомство с гандболом		1	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха				
			45-46	Броски, передачи, передвижения в гандболе		2					
			47-48	Спортивная игра «Гандбол»		2					
5	Лыжная подготовка	12	49	Инструкция по технике		1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена				

				безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход			выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при				
		50	Одновременный бесшажный ход		1						
		51	Одновременный одношажный ход		1						
		52	Чередование различных лыжных ходов		1						
		53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах		1						
		54	Различные варианты подъемов и спусков на лыжах		1						
		55	Торможение и поворот «упором»		1						
		56	Преодоление небольших трамплинов		1						
		57	Подъемы на склон и спуски со склона		1						
		58	Прохождение дистанции 2 км		1						
		59	Прохождение		1						

				дистанции 3 км			обморожениях и травмах					
			60	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»		1						
6	Волейбол	13	61-62	Передача мяча сверху двумя руками		2	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.					
			63	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи		1						
			64	Прием мяча снизу, нижние подачи		1						
			65-66	Передачи и приемы мяча после передвижения		2						
			67-68	Верхняя прямая подача		2						
			69-70	Тактические действия		2						
			71-72	Игра по правилам		2						
			73	Контрольный урок по теме «Волейбол»		1						

						<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к</p>				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

							содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры				
7	Баскетбол	11	74	Стойка баскетболиста и ведение мяча		1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные				
			75-76	Броски мяча в корзину		2					
			77	Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча		1					
			78	Броски мяча в корзину		1					
			79	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке		1					
			80	Броски мяча в корзину		1					
			81	Тактические действия		1					
			82-83	Игра по правилам		2					
			84	Контрольный урок по теме «Баскетбол»		1					

							занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха				
8	Легкая атлетика	18	85-86	Полоса препятствий		2					
			87	Тестирование прыжка в длину с места		1					
			88	Тестирование подтягивания		1					
			89	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти		1					
			90	Спортивные игры		1					
			91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости		1					
			92	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м		1					
			93	Тестирование		1					

				бега на 60 м						
		94		Тестирование метания мяча на дальность		1				
		95		Тестирование бега на 300 м		1				
		96		Тестирование бега на 1000 м		1				
		97		Эстафетный бег		1				
		98		Тестирование бега на 1500 м		1				
		99		Эстафетный бег		1				
		100		Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка		1				
		101		Эстафеты с элементами спортивных игр		1				
		102		Подвижные и спортивные игры		1				

Тематическое планирование по физической культуре для 7 класса

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы или раздела	Темы уроков		КЭС	Количество часов на изучение	Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты			
			№ урока	название				личностные УУД	метапредметные УУД		
									познавательные	коммуникативные	регулятивные
1	Легкая атлетика	20	1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры		1					
			2	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 X10		1					
			3	Тестирование бега на 60 и 300 м		1					
			4	Спринтерский бег		1					
			5	Техника метания мяча на дальность		1					
			6	Тестирование метания мяча на дальность		1					

			7	Спринтерский бег. Эстафетный бег		1					
			8	Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»		1					
			9	Тестирование прыжка в длину с разбега		1					
			10-11	Равномерный бег. Развитие выносливости		2					
			12	Тестирование бега на 1000 м		1					
			13	Тестирование прыжка в длину с места		1					
			14-15	Броски малого мяча на точность		2					
			16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»		1					
			17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		1					
			18	Контрольный урок по теме «Прыжки в высоту»		1					

				способом перешагивание»							
			19-20	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий		2					
2	Футбол	7	21	Техника ведения мяча ногами		1	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасно. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками,				
			22	Техника передач мяча ногами		1					
			23	Техника ударов по катящемуся мячу ногой		1					
			24	Жонглирование мячом ногами		1					
			25-26	Спортивная игра «Футбол»		2					
			27	Контрольный урок по теме «Футбол»		1					

							осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха				
3	Гимнастика	16	28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой		1	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации, гимнастические и акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных				
			29	Прыжки с высоты, акробатические комбинации		1					
			30	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине		1					
			31-32	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине		2					
			33-34	Упражнения на брусьях		2					
			35-37	Комбинации на брусьях		3					

			38	Контрольный урок по теме «Брусья»		1	координационных способностей. Используют данные упражнения для развития				
			39	Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги		1	силовых способностей и силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.				
			40	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь		1	Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.				
			41	Опорные прыжки		1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований				
			42	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»		1	Изучают историю гандбола и запоминают имена				
			43	Ритмическая гимнастика и ОФП		1					
4	Гандбол	5	44	Спортивная игра «Гандбол»		1					

			45	Броски, передачи, передвижения в гандболе		1	<p>выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч, как средство активного отдыха</p>				
			46	Броски мяча по воротам в прыжке		1					
			47	Спортивная игра «Гандбол» - игра вратаря		1					
			48	Спортивная игра «Гандбол»		1					
5	Лыжная подготовка	12	49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.		1	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные				

				Попеременный двухшажный ход			упражнения. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.				
			50	Одновременный бесшажный ход		1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.				
			51	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости		1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.				
			52	Чередование различных лыжных ходов		1	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах				
			53	Повороты переступанием и прыжком на лыжах		1					
			54	Преодоление естественных препятствий на лыжах		1					
			55	Торможение и поворот «упором»		1					
			56	Преодоление небольших трамплинов		1					
			57	Подъемы на склон и спуски со склона		1					
			58	Прохождение дистанции 2 км		1					
			59	Прохождение дистанции 3 км		1					
			60	Контрольный урок по теме		1					

				«Лыжная подготовка»								
6	Волейбол	13	61	Передача мяча сверху двумя руками		1	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые					
			62	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке		1						
			63	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи		1						
			64	Прием мяча снизу, нижние подачи		1						
			65	Прямой нападающий удар		1						
			66-67	Подачи и удары		2						
			68	Волейбольные упражнения		1						
			69	Тактические действия		1						
			70-72	Игра по правилам		3						
			73	Контрольный урок по теме «Волейбол»		1						

						<p>действия для развития выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест</p>				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

							проведения игры					
7	Баскетбол	11	74	Стойка баскетболиста, ведение и броски мяча		1	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.					
			75-76	Броски мяча в баскетбольную корзину		2	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения					
			77	Вырывание и выбивание мяча, передача одной рукой от плеча		1	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.					
			78	Броски мяча в баскетбольную корзину		1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения					
			79-80	Броски мяча в баскетбольную корзину		2	тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.					
			81	Тактические действия		1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно					
			82	Игра по правилам		1						
			83	Игра по правилам, вбрасывание мяча		1						
			84	Контрольный урок по теме «Баскетбол»		1						

							относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха				
8	Легкая атлетика и спортивные игры	18	85-86	Полоса препятствий		2					
			87	Тестирование прыжка в длину с места		1					
			88	Тестирование подтягивания		1					
			89	Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти		1					
			90	Спортивные игры		1					
			91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости		1					
			92	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3x10 м		1					
			93	Тестирование бега на 60 м		1					
			94	Тестирование метания мяча на		1					

			дальность							
		95	Тестирование бега на 300 м		1					
		96	Тестирование бега на 1000 м		1					
		97	Эстафетный бег		1					
		98	Тестирование бега на 1500 м		1					
		99	Эстафетный бег		1					
		100	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка		1					
		101	Эстафеты с элементами спортивных игр		1					
		102	Подвижные и спортивные игры		1					

Тематическое планирование по физической культуре для 8 класса

№ п/п	Название раздела или темы	Количество часов на изучение темы или раздела	Темы уроков		КЭС	Количество часов на изучение	Характеристика деятельности ученика	Планируемые результаты			
			№ урока	название				личностные УУД	метапредметные УУД		
									познавательные	коммуникативные	регулятивные
1	Легкая атлетика	20	1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры		1					
			2	Тестирование бега на 100 м		1					
			3-4	Бег на короткие дистанции.		2					
			5	Техника метания мяча на дальность с разбега		1					
			6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега		1					
			7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м		1					
			8	Техника прыжка в длину		1					

				с разбега «прогнувшись»						
			9	Тестирование прыжка в длину с разбега		1				
			10-12	Равномерный бег. Развитие выносливости		3				
			13-15	Броски малого мяча на точность		3				
			16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»		1				
			17	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»		1				
			18	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		1				
			19-20	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий		2				
2	Футбол	7	21	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы		1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и			

			22	Удары по мячу подъемом ноги		1	<p>устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>				
			23	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги		1					
			24	Удар по мячу серединой лба		1					
			25	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу		1					
			26	Футбольные упражнения с мячом		1					
			27	Контрольный урок по теме «Футбол»		1					
3	Гимнастика	18	28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой		1	<p>Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>				
			29	Длинный кувырок с		1					

				поворотом			установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований					
			44	Опорный прыжок		1						
			45	Контрольный урок по теме «Опорные прыжки»		1						
4	Гандбол	3	46	Спортивная игра «Гандбол»		1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для					
			47	Броски и передачи в гандболе		1						
			48	Спортивная игра «Гандбол»		1						

							занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство активного отдыха				
5	Лыжная подготовка	14	49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход		1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют				
			50	Одновременный бесшажный ход		1					
			51	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)		1					
			52-53	Чередование различных лыжных ходов		2					
			54-55	Коньковый ход на лыжах		2					
			56-57	Подъемы на склон и спуски со склона		2					
			58-59	Торможение боковым соскальзыванием		2					
			60	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах		1					
			61	Прохождение дистанции 3 км		1					

				на лыжах			самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах				
			62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»		1					
6	Волейбол	13	63	Передача мяча сверху двумя руками		1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>				
			64	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад		1					
			65	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи		1					
			66	Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи		1					
			67-68	Прямой нападающий удар		2					
			69-70	Отбивание мяча кулаком через сетку		2					
			71	Тактические действия		1					
			72-74	Игра по правилам		3					
			75	Контрольный урок по теме «Волейбол»		1					

							<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>				
7	Баскетбол	12	76	Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину		1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со</p>				

			77-78	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину		2	<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>				
			79-80	Штрафные броски.		2					
			81	Вырывание и выбивание мяча		1					
			82-83	Перехват мяча.		2					
			84	Нападение и защита		1					
			85-86	Игра по правилам		2					
			87	Контрольный урок по теме «Баскетбол»		1					
8	Легкая атлетика	15	88	Спортивные игры		1					
			89	Метание малого мяча в горизонтальную цель		1					
			90	Метание малого мяча в вертикальную		1					

			цель							
		91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости		1					
		92	Тестирование бега на 100 м		1					
		93	Равномерный бег. Развитие выносливости.		1					
		94	Тестирование метания мяча на дальность с разбега		1					
		95	Тестирование прыжка в длину с разбега		1					
		96-97	Равномерный бег. Развитие выносливости.		2					
		98	Тестирование бега на 2000 и 3000 м		1					
		99-100	Эстафетный бег		2					
		101	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка		1					
		102	Эстафеты		1					

				разбега						
			8	Тестирование бега на 2000 и 3000 м		1				
			9	Прыжок в длину с разбега способами «прогнувшись», «согнув ноги» и «ножницы»		1				
			10	Тестирование прыжка в длину с разбега		1				
			11-13	Равномерный бег. Развитие выносливости		3				
			14-16	Броски малого мяча на точность		3				
			17	Прыжки в высоту		1				
			18	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»		1				
			19	Прыжки в высоту		1				
			20-21	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий		2				
2	Футбол	7	22	Техника удара		1	Описывают технику			

				по мячу внутренней стороной стопы			изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.				
			23	Удары по мячу подъемом ноги		1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.				
			24	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги		1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.				
			25	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы		1	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.				
			26-27	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью		2	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.				
			28	Контрольный урок по теме «Футбол»		1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха				
3	Гимнастика	18	29	Инструкция по технике безопасности на занятиях		1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику				

							Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований				
4	Гандбол	3	47	Спортивная игра «Гандбол»		1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, повторяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия с ручным мячом для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в ручной мяч как средство				
			48	Броски мяча и взаимодействие игроков в гандболе		1					
			49	Спортивная игра «Гандбол»		1					

							активного отдыха					
5	Лыжная подготовка	14	50	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход		1	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют					
			51	Попеременный четырехшажный ход		1	технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.					
			52	Переход с попеременных ходов на одновременные		1	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.					
			53-54	Чередование различных лыжных ходов		2	Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.					
			55-56	Коньковый ход на лыжах		2	Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при					
			57-58	Подъемы на склон и спуски со склона		2						
			59-60	Торможение боковым соскальзыванием		2						
			61	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах		1						
			62	Прохождение дистанции 3 км на лыжах		1						
						63	Контрольный		1			

				урок по теме «Лыжная подготовка»			обморожениях и травмах				
6	Волейбол	13	64	Передача мяча сверху двумя руками		1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в</p>				
			65	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад		1					
			66	Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи		1					
			67	Сложнокоординационные волейбольные упражнения		1					
			68-69	Прямой нападающий удар		2					
			70-71	Блокирование		2					
			72	Тактические действия		1					
			73-75	Игра по правилам		3					
			76	Контрольный урок по теме «Волейбол»		1					

							<p>зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры.</p> <p>Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры</p>				
7	Баскетбол	12	77	Передвижения, повороты, броски мяча в корзину		1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>				
			78	Передачи мяча и броски в баскетбольную		1					

				корзину			<p>техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p>				
			79	Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину		1					
			80-81	Штрафные броски.		2					
			82	Вырывание и выбивание мяча		1					
			83-84	Перехват мяча.		2					
			85	Нападение и защита		1					
			86-87	Игра по правилам		2					
			88	Контрольный урок по теме «Баскетбол»		1					
8	Легкая атлетика	14	89	Спортивные игры		1					
			90	Метание малого мяча в горизонтальную цель		1					
			91	Метание малого мяча в вертикальную цель		1					
			92	Кроссовая		1					

				подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости							
		93		Тестирование бега на 100 м		1					
		94		Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 × 10 м.		1					
		95		Тестирование метания мяча на дальность с разбега		1					
		96		Тестирование прыжка в длину с разбега		1					
		97-98		Равномерный бег. Развитие выносливости.		2					
		99		Тестирование бега на 2000 и 3000 м		1					
		100		Эстафетный бег		1					
		101		Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка		1					
		102		Эстафеты, подвижные и спортивные игры		1					