

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАРДОЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»



Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов
2021-2022 учебный год

Предметная область: «Физическая культура»

Разработала:
Антипенко О.Г.
учитель физической культуры

Братский район
д. Кардой
2021г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности;

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс	6класс	7класс	8класс	9класс
РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД				
<p>1. Умение совместно с педагогом и сверстниками определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; – идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; – выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; – ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; 	<p>1. Умение совместно в группах при сопровождении учителя определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; – идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; – выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; – ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; 	<p>1. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; – идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; – выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; – ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; 	<p>1. Умение индивидуально при сопровождении учителя определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; – идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; – выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; – ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; – формулировать 	<p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; – идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; – выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; – ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; – формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; – обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую

<ul style="list-style-type: none"> – формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; – обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. 	<ul style="list-style-type: none"> – формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; – обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. 	<ul style="list-style-type: none"> – формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; – обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. 	<p>учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> – • обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов. 	<p>последовательность шагов.</p>
<p>2. Умение совместно с педагогом и сверстниками планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; – обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной 	<p>2. Умение совместно в группах при сопровождении учителя планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; – обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной 	<p>2. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; – обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения 	<p>2. Умение индивидуально при сопровождении учителя планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; – обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; 	<p>2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; – обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи; – выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и

<p>задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); – выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; – составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); – определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; – описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; – планировать и корректировать свою индивидуальную 	<p>задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); – выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; – составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); – определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; – описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; – планировать и корректировать свою индивидуальную 	<p>учебной и познавательной задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); – выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; – составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); – определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; – описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; – планировать и корректировать свою 	<ul style="list-style-type: none"> – выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); – выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; – составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); – определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; – описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; – планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную 	<p>предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели; – составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); – определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; – описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; – планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
--	--	--	---	--

образовательную траекторию.	образовательную траекторию.	индивидуальную образовательную траекторию.	траекторию.	
<p>3. Умение совместно с педагогом и сверстниками соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; – систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; – отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; 	<p>3. Умение совместно в группах при сопровождении учителя соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять и систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; – отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; – оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого 	<p>3. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять и систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; – отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; – оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или 	<p>3. Умение индивидуально при сопровождении учителя соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять и систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; – отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; – оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого 	<p>3. Умение самостоятельно соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять и систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; – отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; – оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; – находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии

<p>– оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;</p> <p>– находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;</p> <p>– работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;</p> <p>– устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;</p> <p>– сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p>	<p>результата;</p> <p>– находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;</p> <p>– работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;</p> <p>– устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;</p> <p>– сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p>	<p>отсутствия планируемого результата;</p> <p>– находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;</p> <p>– работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;</p> <p>– устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;</p> <p>– сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p>	<p>результата;</p> <p>– находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;</p> <p>– работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;</p> <p>– устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;</p> <p>– сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p>	<p>планируемого результата;</p> <p>– работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;</p> <p>– устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;</p> <p>– сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p>
<p>4. Умение совместно с педагогом и сверстниками</p>	<p>4. Умение совместно в группах при сопровождении</p>	<p>4. Умение совместно в микрогруппах/парах при</p>	<p>4. Умение индивидуально при сопровождении учителя</p>	<p>4. Умение самостоятельно оценивать правильность</p>

– фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.	– фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.	– фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.	анализировать динамику собственных образовательных результатов.	
<p>5. Владение основами самооценки.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. 	<p>5. Владение основами принятия решения.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. – соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; – принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; 	<p>5. Владение основами самоконтроля.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. – соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; – принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; – самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха. 	<p>5. Владение основами осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. – соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; – принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; – самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; – ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося 	<p>5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки. – соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; – принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; – самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности. – демонстрировать

			продукта учебной деятельности.	приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).
--	--	--	--------------------------------	---

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД

<p>6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, выбирать основания и критерии для классификации.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; • выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; • выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; 	<p>6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, выбирать основания и критерии для классификации.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; – выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; – выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; – объединять предметы 	<p>– 6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; – выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; – выделять общий признак двух или 	<p>6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; – выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого 	<p>6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; – выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их
--	---	--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> • объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; • выделять явление из общего ряда других явлений; • определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником. 	<p>и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выделять явление из общего ряда других явлений; – определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; – • вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником. 	<p>нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;</p> <ul style="list-style-type: none"> – объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; – выделять явление из общего ряда других явлений; – определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; – вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; – строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; – строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; – излагать полученную 	<p>слова и соподчиненных ему слов;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; – объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; – выделять явление из общего ряда других явлений; – определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; – вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; – строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям; – строить рассуждение на основе сравнения 	<p>сходство;</p> <ul style="list-style-type: none"> – объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; – выделять явление из общего ряда других явлений; – определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; – вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником; – самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; – объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
---	---	---	---	---

		информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.	предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; – излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; – совместно с учителем указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.	– выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ; – делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: – определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы.	7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: – определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы.	7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: – определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; – осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; – формировать множественную выборку из поисковых.	7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: – определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; – осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; – формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска.	7. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет: – определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; – осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; – формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; – соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.
КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД				
8. Умение организовывать	8. Умение организовывать	8. Умение организовывать	8. Умение организовывать	8. Умение организовывать

<p>учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять возможные роли в совместной деятельности; – играть определенную роль в совместной деятельности; – принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории. 	<p>учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять возможные роли в совместной деятельности; – играть определенную роль в совместной деятельности; – принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; – определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; – строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной 	<p>учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять возможные роли в совместной деятельности; – играть определенную роль в совместной деятельности; – принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; – определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; – строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной 	<p>учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять возможные роли в совместной деятельности; – играть определенную роль в совместной деятельности; – принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; – определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; – строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной 	<p>учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять возможные роли в совместной деятельности; – играть определенную роль в совместной деятельности; – принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; – определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; – строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных
---	---	---	---	--

	деятельности.	деятельности; – корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).	деятельности; корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); – критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; – предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; – выделять общую точку зрения в дискуссии; – договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей.	замен); – критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; – предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; – выделять общую точку зрения в дискуссии; договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; – организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); – устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
9. Умение при сопровождении учителя использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;	9. Умение при сопровождении учителя использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;	9. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителя использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции	9. Умение индивидуально осознанно при сопровождении учителя использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции	9. Умение самостоятельно осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической

<p>владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; – отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); – представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности; – соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; – высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; – принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; – использовать вербальные средства (средства логической связи) 	<p>владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; – отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); – представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности; – соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; – высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; – принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; – использовать вербальные средства (средства логической связи) 	<p>своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; – отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); – представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности; – соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; – высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; – принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; – использовать вербальные средства 	<p>своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; – отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); – представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности; – соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; – высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; – принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; – использовать вербальные средства 	<p>контекстной речью. Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства; – отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.); – представлять в устной форме развернутый план собственной деятельности; – соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей; – высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога; – принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником; – использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления; – использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя; – делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации
---	---	---	---	---

<p>для выделения смысловых блоков своего выступления;</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя; – делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его. 	<p>для выделения смысловых блоков своего выступления;</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя; – делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его. 	<p>(средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя; – делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его. 	<p>(средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя; – делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его. 	<p>непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.</p>
<p>10. Умение совместно с педагогом и сверстниками формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; – использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных 	<p>10. Умение совместно в группах при сопровождении учителем формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; – использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных 	<p>10. Умение совместно в микрогруппах/парах при сопровождении учителем формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; – использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных 	<p>10. Умение индивидуально при сопровождении учителем формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; – использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных 	<p>10. Умение самостоятельно формировать и развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ; – использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление,

<p>средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: написание докладов.</p>	<p>средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: написание докладов, создание презентаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; – выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи; 	<p>программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: написание докладов, рефератов, создание презентаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; – выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи; 	<p>средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание докладов, рефератов, создание презентаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; – выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи; – использовать информацию с учетом этических и правовых норм. 	<p>написание докладов, рефератов, создание презентаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации; – выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи; использовать информацию с учетом этических и правовых норм; – создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.
--	--	---	--	---

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

Обучающийся научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями
- 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
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма
- 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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами.
- выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-волейбол, мини-баскетбол по упрощенным правилам в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- оказывать первую помощь 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
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в мини-волейбол, мини-баскетбол по упрощенным правилам в условиях учебной и игровой деятельности;

6 класс

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью
- 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;
 - 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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
 - выполнять передвижения на лыжах различными способами
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам) в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- давать определения базовым понятиям и терминам 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;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол (по упрощенным правилам) в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

7 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, расширять и углублять знания по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
- 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
- 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;

- 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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

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

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

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

- 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;

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

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

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

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

8 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий
- 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;
- освоить умения 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;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами
- 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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

9 класс

Выпускник научится:

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма
 - оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
 - уметь 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
 - расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
 - выделять исторические этапы развития физической культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
 - 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 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 упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
 - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол 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, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития

физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Легкая атлетика(21 ч)

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м;

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега;

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди;

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

Гимнастика с элементами акробатики(21 ч)

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа;

Опорные прыжки.

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (5 класс);

Акробатические упражнения.

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках; (5 класс);

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лыжная подготовка(30 ч)

Техника лыжных ходов.

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.

Подъем «Полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (таблица прилагается).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

6 класс

Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их

профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеразвивающих и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Легкая атлетика(51 ч)

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м;

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега;

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди;

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

Гимнастика с элементами акробатики(21 ч)

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа;

Опорные прыжки.

прыжок ноги врозь (козел в ширину)

Акробатические упражнения.

Кувырок вперед и назад; комбинации из кувырков и стойки на лопатках; Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью;

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лыжная подготовка(30 ч)

Техника лыжных ходов.

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. Подъем «Полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.

Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъем «Ёлочкой». Торможение и поворот упором.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в *баллах*.

7 класс

1.1 Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Легкая атлетика(51 ч)

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м;

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега;

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное

расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди;

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

Гимнастика с элементами акробатики(21 ч)

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа;

Опорные прыжки. Мальчики : прыжок согнув ноги (козел в ширину),девочки :прыжок ноги врозь (козел в ширину)

Акробатические упражнения.

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках ;стойка на голове с согнутыми ногами
девочки: кувырок назад в полушпагат.

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лыжная подготовка(18 ч)

Техника лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (таблица прилагается).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

8класс

1.1 Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Легкая атлетика(51 ч)

Техника спринтерского бега. Низкий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 100м;

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега;

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди;

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

Гимнастика с элементами акробатики(21 ч)

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа;

Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину),девочки: прыжок боком с поворотом на 90*(козел в ширину).

Акробатические упражнения.

Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: мост и поворот в упор, стоя на одном колене; кувырок вперед и назад.

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лыжная подготовка(30 ч)

Техника лыжных ходов.

Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Коньковый ход.

Торможение и поворот «плугом».

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в *баллах*.

9класс

Основы знаний по физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении

двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеразвивающих и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания. Воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы тела, длины тела, окружности грудной клетки и других анатомических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега. Высокий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м;); низкий старт; бег с ускорением; скоростной бег; бег на результат 60м; бег на результат 100м;

Техника длительного бега.

Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в длину с 11- 13 шагов разбега;

Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега

Техника метания мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, с 4-5 шагов разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди;

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений.

Гимнастика с элементами акробатики

Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, подтягивание из вися лежа;

Опорные прыжки. мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину), девочки: прыжок боком (козел в ширину);

Акробатические упражнения. мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед;

На развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастическом бревне, прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход.

Торможение и поворот «плугом».

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.

Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (таблица прилагается).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Высокий старт и стартовый разгон. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	1
2	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1
3	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
4	Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.	1
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Олимпийские игры древности.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Элементы техники. Челночный бег.	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1
9	Совершенствовать метание мяча с места. Метание мяча в горизонтальную цель. . Элементы техники	1
10	Совершенствовать метание мяча с места. Метание мяча в горизонтальную цель. . Элементы техники	1
11	Метание мяча на дальность - на результат, и на заданное расстояние П/и «Метко в цель». История зарождения олимп. движения в России	1
12	ОРУ. Прыжки через скакалку. Учет. П./и. «Третий лишний»	1
13	Физическое развитие человека. Прыжки в высоту способом перешагивания -на результат. П/и «Бездомный заяц»	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Третий лишний»	1
15	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30с. П/и « Кто ушел?».	1
16	Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Вышибалы» .	1
17	Тестирование челночный бег 5x10 м на результат. Прыжки через скакалку. Игра «Перестрелка».	1
18	Техника длительного бега. Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	1
19	Тренировка в подтягивании. Полоса препятствий. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1
20	Подтягивание - на результат сгибание и разгибание рук в упоре «отжимание». Игра «Перестрелка».	1
21	Кроссовая подготовка Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1
22	Бег 1000 метров – на результат	1
23	Полоса препятствия. Игра «Вышибало».	1
24	Работа по станциям. Итоги успеваемости четверти.	1
25	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1

26	Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Акробатические упражнения	1
27	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад Самонаблюдение и самоконтроль.	1
28	Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие гибкости.: кувырок вперед и назад.	1
29	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед- назад.	1
30	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад	1
31	Акробатическое соединение из 3-5 элементов	1
32	Акробатические упражнения: «Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках.	1
33	Акробатические упражнения: «Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках.	1
34	Акробатическое соединение из 3-5 элементов Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1
35	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне.	1
36	Учить опорному прыжку ноги врозь . Комбинированная эстафета.	1
37	Повторить опорный прыжок. Приемы самостраховки.	1
38	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь. Техника приземления.	1
39	Учёт техники опорного прыжка ноги врозь . Игра	1
40	Совершенствование техники выполнения кувырка вперед- назад.	1
41	Упражнения на бревне: ходьба, стойки, повороты. Подъем и соскок с бревна.	1
42	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне	1
43	Акробатические упражнения: М: кувырок вперед в стойку на лопатках; Д: акробатическое соединение.	1
44	Акробатические упражнения: М: кувырок вперед в стойку на лопатках Д: кувырок назад в полушпагат.	1
45	Эстафета со скакалкой Учёт техники преодоления гимнастической полосы препятствий. Подведение итогов четверти.	1
46	Учебно-тренировочные игры Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Переноска лыж.	1
47	Техника скользящего шага. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1
48	Техника скользящего шага. Виды лыжного спорта.	1
49	Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Техника скользящего шага.	1
50	Техника ходов, подъема и спуска с небольших склонов.	1
51	Техника ходов, подъема и спуска с небольших склонов.	1
52	Техника ходов, подъема и спуска с небольших склонов.	1
53	Техника ходов, подъема и спуска с небольших склонов.	1
54	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов.	1
55	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов.	1
56	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов.	1
57	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов.	1
58	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов.	1
59	Техника ходов, подъема и спуска с небольших склонов.	1
60	Техника попеременного двухшажного хода.	1
61	Техника попеременного двухшажного хода.	1
62	Техника попеременного двухшажного хода.	1
63	Техника одновременного бесшажного хода.	1
64	Техника одновременного бесшажного хода.	1
65	Техника одновременного бесшажного хода.	1
66	Подъём «полуелочкой», торможение «плугом».	1
67	Подъём «полуелочкой», торможение «плугом».	1

68	Подъём «полуелочкой», торможение «плугом».	1
69	Поворот «переступанием» в движении.	1
70	Поворот переступанием в движении	1
71	Передвижение на лыжах до 1 км	1
72	Передвижение на лыжах до 2 км	1
73	Передвижение на лыжах до 3 км	1
74	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов.	1
75	Урок-соревнование на дистанцию 2 км.	1
76	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места, техника прыжка	1
77	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	1
78	Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт(до 10-15м),бег с ускорением(30-40). Подтягивание - на результат	1
79	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания (подбор разбега, отталкивание, переход ч/з. планку, приземление).	1
80	Прыжки в высоту - на результат. П/и «Кто дальше бросит»	1
81	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30сек.П/и «Бездомный заяц»	1
82	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Эстафеты.	1
83	Прыжки через скакалку за 1мин. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
84	Челночный бег 5x10 м. ОРУ	1
85	Работа по станциям. круговая тренировка.	1
86	ОРУ. Развитие выносливости. Челночный бег.	1
87	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	1
88	Кроссовая подготовка Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1
89	Бег 1000 метров – на результат	1
90	Совершенствовать метание мяча с места. Метание мяча в горизонтальную цель . Элементы техники	1
91	Совершенствовать метание мяча с места. Метание мяча в горизонтальную цель. . Элементы техники	1
92	Метание мяча на дальность - на результат, и на заданное расстояние П/и «Метко в цель». История зарождения олимп. движения в России	1
93	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
94	Кроссовая подготовка Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники.	1
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники выполнения	1
97	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
98	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1
99	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	1
100	Высокий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег.	1
101	Работа по станциям. П/и «Вышибало».	1
102	Урок – соревнования: «Мы спортивные ребята». Итоговый урок.	1

6 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Высокий старт и стартовый разгон Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.	1
2	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1
3	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
4	Эстафетный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.	1
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Олимпийские игры древности.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Элементы техники. Челночный бег.	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	1
9	Метание мяча в горизонтальную цель. П.И.	1
10	Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники.	1
11	Метание мяча на дальность на заданное расстояние с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. .	1
12	Метание мяча на дальность - на результат, и на заданное расстояние П/и «Метко в цель». История зарождения олимпийского движения в России.	1
13	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Третий лишний». Физическое развитие человека.	1
14	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30с. П/и « Кто ушел?».	1
15	Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Вышибалы» .	1
16	Тестирование челночный бег 5x10 м на результат. Прыжки через скакалку. Игра «Перестрелка».	1
17	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	1
18	Тренировка в подтягивании. Полоса препятствий. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1
19	Подтягивание - на результат сгибание и разгибание рук в упоре «отжимание». Игра «Перестрелка».	1
20	Кроссовая подготовка Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1
21	Бег 1000 метров – на результат	1
22	ОРУ. Прыжки через скакалку. Учет. П./и. «Третий лишний»	1
23	Полоса препятствия. Игра «Вышибало».	1
24	Работа по станциям. Итоги успеваемости четверти.	1
25	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. П.И.	1
26	Кувырок вперед и назад; комбинации из кувырков и стойки на лопатках. П.И.	1

27	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
28	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад. П.И.	1
29	Акробатические упражнения: «Мост» из положения лежа на спине.	1
30	Акробатические упражнения: «Мост» из положения лежа на спине.	1
31	Акробатические упражнения: «Мост» из положения лежа на спине. Стойка на лопатках.	1
32	Акробатическое соединение из 3-5 элементов. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1
33	Упражнения на бревне: ходьба, стойки, повороты. Подъем и соскок с бревна. П.И.	1
34	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне П.И.	1
35	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне. П.И.	1
36	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противохо- дом», «по диагонали». Группировка. П.И.	1
37	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ. П.И.	1
38	Висы и упоры, подтягивание в висе, поднимание в висе прямых ног, Совершенствование техники выполнения упражнений на развитие гибкости. П.И.	1
39	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
40	Учёт техники преодоления гимнастической полосы препятствий	1
41	Опорный прыжок «ноги врозь». Приемы самостраховки.	1
42	Опорный прыжок «ноги врозь». Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).	1
43	Опорный прыжок «ноги врозь». П.И.	1
44	Опорный прыжок «ноги врозь». П.И.	1
45	Работа по станциям. Подведение итогов четверти	1
46	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Переноска лыж. Виды лыжного спорта.	1
47	Техника ходов, подъема и спуска с небольших склонов.	1
48	Техника ходов, подъема и спуска с небольших склонов.	1
49	Техника ходов, подъема и спуска с небольших склонов.	1
50	Техника ходов, подъема и спуска с небольших склонов.	1
51	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов.	1
52	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов.	1
53	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов.	1
54	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов.	1
55	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов.	1
56	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов.	1
57	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов.	1
58	Техника ходов, подъема и спуска с небольших склонов.	1
59	Передвижение на лыжах до 3 км	1
60	Передвижение на лыжах до 3 км	1
61	Техника скользящего шага. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
62	Техника скользящего шага.	1
63	Техника скользящего шага. Виды лыжного спорта.	1
64	Техника попеременного двухшажного хода.	1
65	Техника попеременного двухшажного хода.	1
66	Техника попеременного двухшажного хода.	1

67	Техника одновременного бесшажного хода.	1
68	Техника одновременного бесшажного хода.	1
69	Техника одновременного бесшажного хода.	1
70	Подъём «полуелочкой», торможение «плугом».	1
71	Подъём «полуелочкой», торможение «плугом».	1
72	Подъём «полуелочкой», торможение «плугом».	1
73	Поворот «переступанием» в движении.	1
74	Поворот переступанием в движении	1
75	Подведение итогов четверти. Урок-соревнование на дистанцию 2 км.	1
76	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места, техника прыжка	1
77	Учебно-тренировочные игры Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Прыжок в длину с места.	1
78	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.	1
79	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.	1
80	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.	1
81	Прыжки через скакалку за 1 мин. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
82	Челночный бег 5х10 м. ОРУ.П.И.	1
83	Работа по станциям. Круговая тренировка	1
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Эстафеты.	1
85	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.П.И.	1
86	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30сек.П/и «Вышибало»	1
87	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.П.И.	1
88	Тренировка в подтягивании. Полоса препятствий. Режим дня, его содержание и правила планирования.	1
89	Подтягивание - на результат сгибание и разгибание рук в упоре «отжимание». Игра «Перестрелка».	1
90	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1
91	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
92	Совершенствовать метание мяча с места. Метание мяча в горизонтальную цель. Элементы техники	1
93	Совершенствовать метание мяча с места. Метание мяча в горизонтальную цель. Элементы техники	1
94	Метание мяча на дальность - на результат, и на заданное расстояние П/и «Метко в цель». История зарождения олимп. движения в России	1
95	ТБ на уроке. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».П.И.	1
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники.	1
97	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники выполнения. П.И.	1
98	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».Элементы техники.	1
99	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». П.И.	1
100	Подвижные и спортивные игры по выбору детей.	1
101	Подвижные и спортивные игры по выбору детей.	1
102	Урок – соревнования: «Мы спортивные ребята». Итоговый урок.	1

7 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Высокий старт и стартовый разгон.	1
2	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.	1
3	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
4	Бег в равномерном темпе: мальчики-до 20 мин, девочки- до 15 мин	1
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов. Челночный бег. П.И.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Элементы техники. Челночный бег. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. Физическая культура в современном обществе	1
9	Метание мяча в горизонтальную цель. П.И.	1
10	Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники. П.И.	1
11	Метание мяча на заданное расстояние с 4-5шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. П.И.	1
12	Метание мяча на дальность - на результат, и на заданное расстояние П/и «Метко в цель».	1
13	Круговая эстафета. П,И,	1
14	Прыжок в длину с места техника прыжка. Подвижная игра «Вышибалы» .	1
15	Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Вышибалы» .	1
16	Тестирование челночный бег 5x10 м на результат. Прыжки через скакалку. Игра «Перестрелка».	1
17	Тренировка в подтягивании. Полоса препятствий. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1
18	Подтягивание - на результат сгибание и разгибание рук в упоре «отжимание». Игра «Перестрелка».	1
19	Работа по станциям. П.И.	1
20	Техника длительного бега. Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	1
21	Кроссовая подготовка Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1
22	Бег 1000 метров – на результат	1
23	Полоса препятствия. Игра «Вышибало».	1
24	Круговая эстафета. Итоги успеваемости четверти.	1
25	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
26	Акробатические упражнения: М: стойка на голове и руках; Д: кувырок назад в полушпагат.П.И.	1
27	Акробатические упражнения: М: стойка на голове и руках; Д: кувырок назад в полушпагат.П.И.	1
28	Акробатические упражнения:М: стойка на голове и руках; Д: кувырок назад в полушпагат. П.И.	1

29	Акробатические упражнения: М: кувырок вперед в стойку на лопатках; на голове с согнутыми ногами; Д: акробатическое соединение. П.И.	1
30	Акробатическое соединение. П.И.	1
31	Акробатическое соединение из 3-5 элементов. П.И.	1
32	Упражнения на бревне: ходьба, стойки, повороты. Подъем и соскок с бревна П.И. Акробатические упражнения	1
33	Акробатические упражнения. Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне. П.И.	1
34	Акробатические упражнения. Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов на бревне. П.И.	1
35	Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад. Самонаблюдение и самоконтроль. П.И.	1
36	Акробатические упражнения: «Мост» из положения лежа на спине. П.И.	1
37	Акробатические упражнения: «Мост» из положения лежа на спине. П.И.	1
38	Опорный прыжок «ноги врозь». М: Прыжок согнув ноги; Д: прыжок ноги врозь. П.И.	1
39	Опорный прыжок «ноги врозь». Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). П.И.	1
40	Опорный прыжок «ноги врозь». Приемы самостраховки .П.И.	1
41	Опорный прыжок «ноги врозь». Приемы приземления. П.И.	1
42	Опорный прыжок «ноги врозь». Приемы самостраховки.	1
43	Учебно-тренировочные игры Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. П.И.	1
44	Работа по станциям.	1
45	Работа по станциям. Подведение итогов четверти	1
46	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Переноска лыж. Техника ходов, подъема и спуска с небольших склонов.	1
47	Техника ходов, подъема и спуска с небольших склонов.	1
48	Техника ходов, подъема и спуска с небольших склонов.	1
49	Техника ходов, подъема и спуска с небольших склонов.	1
50	Техника ходов, подъема и спуска с небольших склонов.	1
51	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов.	1
52	Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов.	1
53	Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов.	1
54	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов.	1
55	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов.	1
56	Передвижение на лыжах до 4 км	1
57	Техника скользящего шага. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1
58	Техника одновременного одношажного конькового хода.	1
59	Техника одновременного одношажного конькового хода.	1
60	Техника одновременного одношажного конькового хода.	1
61	Техника попеременного двухшажного хода.	1
62	Техника попеременного двухшажного хода.	1
63	Техника преодоления бугров и впадин.	1
64	Техника преодоления бугров и впадин.	1
65	Техника преодоления бугров и впадин.	1
66	Подъём «елочкой», торможение «плугом».	1
67	Подъём «елочкой», торможение «плугом».	1
68	Подъём «елочкой», торможение «плугом».	1

69	Поворот на месте махом. Передвижение на лыжах.	1
70	Поворот на месте махом. Передвижение на лыжах .	1
71	Подведение итогов четверти. Урок-соревнование на дистанцию 2 км	1
72	Передвижение на лыжах до 4 км	1
73	Передвижение на лыжах до 4 км	1
74	Урок-соревнование на дистанцию 2 км.	1
75	Подведение итогов четверти. Урок-соревнование на дистанцию 2 км.	1
76	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места, техника прыжка	1
77	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противохо- дом», «по диагонали». Группировка.	1
78	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противохо- дом», «по диагонали». Группировка.	1
79	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противохо- дом», «по диагонали». Группировка.	1
80	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противохо- дом», «по диагонали». Группировка.	1
81	Прыжки через скакалку за 1 мин. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
82	Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники. П.И.	1
83	Метание мяча на заданное расстояние с 4-5шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. П.И.	1
84	Метание мяча на дальность - на результат, и на заданное расстояние П/и «Метко в цель».	1
85	ТБ на уроках ОРУ. Прыжки через скакалку. Учет. П./и. «Третий лишний».	1
86	Прыжок в длину с места техника прыжка. П.И. «Вышибалы» .	1
87	Прыжок в длину с места на результат. П.И. «Вышибалы» .	1
88	Тестирование челночный бег 5x10 м на результат. Прыжки через скакалку. Игра «Перестрелка».	1
89	Подтягивание - на результат сгибание и разгибание рук в упоре «отжимание». Игра «Перестрелка».	1
90	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. Физическая культура в современном обществе	1
91	Работа по станциям. П.И.	1
92	Кроссовая подготовка Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1
93	Бег 1000 метров – на результат	1
94	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега.П.И.	1
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники.П.И.	1
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.	1
97	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»с7-9 шагов разбега. П.И.	1
98	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1
99	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». П.И. Совершенствование техники выполнения.	1
100	Высокий старт и стартовый разгон. Бег на короткие дистанции:30,60 м	1
101	Подвижные и спортивные игры по выбору детей.	1
102	Урок – соревнования: «Мы спортивные ребята». Итоговый урок.	1

8 КЛАСС

№	ТЕМА	Кол-во часов
1	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Легкая атлетика. Низкий старт и стартовый разгон.	1
2	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	1
3	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1
4	Эстафетный бег. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.	1
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Элементы техники. Челночный бег. П.И.	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств. П.И.	1
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. П.И.	1
9	Метание мяча в горизонтальную цель. П.И.	1
10	Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники. П.И.	1
11	Метание мяча на дальность на заданное расстояние с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. П.И.	1
12	Метание мяча на дальность - на результат, и на заданное расстояние П/и «Метко в цель».	1
13	Техника спринтерского бега. Бег на короткие дистанции:30,60 м.	1
14	Прыжок в длину с места техника прыжка. П.И «Вышибалы» .	1
15	Прыжок в длину с места на результат. П.И.«Вышибалы» .	1
16	Тестирование челночный бег 5х10 м на результат. Прыжки через скакалку. Игра «Перестрелка».	1
17	Тренировка в подтягивании. Полоса препятствий. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1
18	Подтягивание - на результат сгибание и разгибание рук в упоре «отжимание». Игра «Перестрелка».	1
19	Техника длительного бега. Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	1
20	Кроссовая подготовка Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1
21	Бег 1000 метров – на результат	1
22	Полоса препятствия. Игра «Вышибало».	1
23	Техника спринтерского бега. Бег на короткие дистанции:30,60 м.	1
24	Круговая эстафета. Итоги успеваемости четверти.	1
25	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1
26	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1
27	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене.	1
28	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. П.И.	1

29	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. П.И.	1
30	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. П.И.	1
31	Акробатическое соединение: из 4-5 элементов. П.И	1
32	Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба, стойки, повороты. Подъем и соскок. П.И	1
33	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов. П.И.	1
34	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов. П.И.	1
35	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; «мост».П.И.	1
36	Акробатическое соединение: из 4-5 элементов. П.И	1
37	Опорный прыжок «ноги врозь». Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). П.И.	1
38	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Приемы самостраховки П.И.	1
39	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Приемы приземления. П.И.	1
40	Опорный прыжок через козла ноги врозь. П.И.	1
41	Опорный прыжок «ноги врозь». М: Прыжок согнув ноги; Д: прыжок ноги врозь. П.И. Строевые упражнения.	1
42	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из колонны по два в колонну по одному.ОРУ.	1
43	Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев	1
44	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из колонны по два в колонну по одному. ОРУ.	1
45	Работа по станциям. Подведение итогов четверти	1
46	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Техника ходов.	1
47	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
48	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	1
49	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	1
50	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1
51	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	1
52	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1
53	Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов.	1
54	Спуски основной стойке по прямой и наискось.	1
55	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант. Техника лыжных ходов.	1
56	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант	1
57	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант	1
58	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
59	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
60	Поворот «плугом». Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием».	1
61	Поворот «плугом». Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием».	1
62	Поворот «плугом». Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием».	1
63	Одновременный двухшажный ход	1
64	Одновременный двухшажный ход	1

65	Одновременный двухшажный ход	1
66	Подъем в гору скользящим шагом	1
67	Подъем в гору скользящим шагом	1
68	Подъем в гору скользящим шагом	1
69	Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором».	1
70	Передвижение на лыжах до 3 км	1
71	Передвижение на лыжах до 3 км.	1
72	Передвижение на лыжах до 3 км	1
73	Передвижение на лыжах до 3 км	1
74	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1
75	Урок-соревнование на дистанцию 2 км. Итоги успеваемости четверти.	1
76	ТБ на уроках легкой атлетики. Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.	1
77	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.	1
78	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.	1
79	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.	1
80	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.	1
81	Прыжки через скакалку за 1 мин. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
82	Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники. П.И.	1
83	Метание мяча на заданное расстояние с 4-5 шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. П.И.	1
84	Метание мяча на дальность - на результат, и на заданное расстояние П/и «Метко в цель».	1
85	ТБ на уроках ОРУ. Прыжки через скакалку. Учет. П./и. «Третий лишний».	1
86	Прыжок в длину с места техника прыжка. П.И. «Вышибалы» .	1
87	Прыжок в длину с места на результат. П.И. «Вышибалы» .	1
88	Тестирование челночный бег 5x10 м на результат. Прыжки через скакалку. Игра «Перестрелка».	1
89	Подтягивание - на результат сгибание и разгибание рук в упоре «отжимание». Игра «Перестрелка».	1
90	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на короткие дистанции: 30, 60 м. Эстафетный бег. Физическая культура в современном обществе	1
91	Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.	1
92	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1
93	Бег 1000 метров – на результат.	1
94	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники.	1
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники выполнения	1
96	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
97	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1
98	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	1
99	Высокий старт и стартовый разгон. Приемы закаливания.	1
100	Высокий старт и стартовый разгон. Работа по станциям. П.И	1
101	Подвижные и спортивные игры по выбору детей.	1
102	Урок – соревнования: «Мы спортивные ребята». Итоговый урок.	1

9 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов
1	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	1
2	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
3	Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1
4	Эстафетный бег. Адаптивная физкультура.	1
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег.	1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Элементы техники. Челночный бег.	1
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения.	1
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Метание мяча в горизонтальную цель.	1
10	Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники.	1
11	Метание мяча на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения.	1
12	Метание мяча на дальность - на результат, и на заданное расстояние П/и «Метко в цель».	1
13	Техника спринтерского бега. Бег на короткие дистанции:30,60 м.	1
14	Прыжок в длину с места техника прыжка. П.И «Вышибалы» .	1
15	Прыжок в длину с места на результат. П.И.«Вышибалы» .	1
16	Тестирование челночный бег 5x10 м на результат. Прыжки через скакалку. Игра «Перестрелка».	1
17	Тренировка в подтягивании. Полоса препятствий. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.	1
18	Подтягивание - на результат сгибание и разгибание рук в упоре «отжимание». Игра «Перестрелка».	1
19	Техника длительного бега. Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	1
20	Кроссовая подготовка Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1
21	Бег 1000 метров – на результат	1
22	Полоса препятствия. Игра «Вышибало».	1
23	Техника спринтерского бега. Бег на короткие дистанции:30,60 м.	1
24	Круговая эстафета. Итоги успеваемости четверти.	1
25	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. М: передвижения в вися; Д: смешанные висы; Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
26	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед	1
27	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед	1
28	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед	1
29	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1
30	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1

31	Акробатическое упражнение: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1
32	Акробатическое соединение: из 4-5 элементов	1
33	Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба, стойки, повороты. Подъем и соскок. П.И.	1
34	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов. П.И.	1
35	Комбинация из упражнений в равновесии из 3-4 элементов. П.И.	1
36	Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; Д: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; «мост». П.И.	1
37	Акробатическое соединение: из 4-5 элементов. П.И.	1
38	Опорный прыжок «ноги врозь». Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). П.И.	1
39	М: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (козел в ширину, высота 100 см)	1
40	М: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (козел в ширину, высота 100 см)	1
41	М: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); Д: боком (козел в ширину, высота 100 см)	1
42	Содержание комплекса силовой гимнастики. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.	1
43	Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1
44	Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1
45	Прохождение гимнастической полосы препятствий. Итоги успеваемости четверти.	1
46	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный четырехшажный ход.	1
47	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
48	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	1
49	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	1
50	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	1
51	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км	1
52	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1
53	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.	1
54	Спуски в основной стойке по прямой и наискось.	1
55	Стартовый вариант. Техника лыжных ходов.	1
56	Попеременный четырехшажный ход. Организация досуга средствами физической культуры.	1
57	Попеременный четырехшажный ход.	1
58	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
59	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
60	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
61	Преодоление контруклона.	1
62	Преодоление контруклона.	1
63	Передвижение на лыжах.	1
64	Передвижение на лыжах до 5 км	1
65	Передвижение на лыжах до 5 км.	1
66	Передвижение на лыжах до 4,5 км	1
67	Подъем в гору скользящим шагом	1
68	Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором».	1

69	Передвижение на лыжах до 3 км	1
70	Передвижение на лыжах до 3 км.	1
71	Передвижение на лыжах до 3 км	1
72	Передвижение на лыжах до 3 км	1
73	Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1
74	Прохождение дистанции 3 км.	1
75	Урок-соревнование на дистанцию 2 км.	1
76	ТБ на уроках легкой атлетики. Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.	1
77	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.	1
78	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.	1
79	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.	1
80	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.	1
81	Прыжки через скакалку за 1 мин. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
82	Метание мяча на дальность с разбега. Элементы техники. П.И.	1
83	Метание мяча на заданное расстояние с 4-5 шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. П.И.	1
84	Метание мяча на дальность - на результат, и на заданное расстояние П/и «Метко в цель».	1
85	ТБ на уроках ОРУ. Прыжки через скакалку. Учет. П./и. «Третий лишний».	1
86	Прыжок в длину с места техника прыжка. П.И. «Вышибалы» .	1
87	Прыжок в длину с места на результат. П.И. «Вышибалы» .	1
88	Тестирование челночный бег 5х10 м на результат. Прыжки через скакалку. Игра «Перестрелка».	1
89	Подтягивание - на результат сгибание и разгибание рук в упоре «отжимание». Игра «Перестрелка».	1
90	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на короткие дистанции: 30, 60 м. Эстафетный бег. Физическая культура в современном обществе	1
91	Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.	1
92	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1
93	Бег 1000 метров – на результат.	1
94	Бег на результат 60 м. П.И.	1
95	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники.	1
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники выполнения	1
97	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	1
98	Подвижные и спортивные игры по выбору детей.	1
99	Урок – соревнования: «Мы спортивные ребята». Итоговый урок.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575851

Владелец Зуева Татьяна Николаевна

Действителен с 23.04.2021 по 23.04.2022