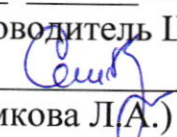


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №28
с углубленным изучением отдельных предметов»

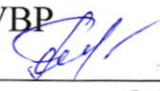
РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
физической культуры и
ОБЖ

Протокол № 1 от
«29» 08 2016 года

Руководитель ШМО


(Семкова Л.А.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР


(Голоядова О.В.)

от «29» 08

2016 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
«СОШ №28»


Екимова И.Б.

«30» 08

2016 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования: основное общее образование (5-9 классы)
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Составители:

Семкова Любовь Александровна,
Чайникова Надежда Михайловна.

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» составлена на основе ФГОС, учебного плана, примерной образовательной программы основного общего образования по физической культуре с учетом авторской программы по «Физической культуре»: Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2012.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: А. П.Матвеев Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ А. П. Матвеев; изд-во "Просвещение". - М.: Просвещение, 2014; А. П. Матвеев Физическая культура. 6 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/ А. П. Матвеев; изд-во "Просвещение". - М.: Просвещение, 2014.

Особенностью программы является предоставляемое учителям физической культуры право вводить в учебный процесс дополнительные темы и отдельные дидактические единицы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал. При этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушать логику распределения программного содержания по годам обучения и не выходить за рамки ФГОС ООО. Изменения, внесенные в программу авторов – разработчиков «Раздел плавание» изучается теоретически, так как нет возможности практического изучения.

Выбор данной программы обоснован возможностью организации процесса овладения двигательной деятельностью обучающихся для совершенствования не только физической природы, но и активного развития сознания и мышления, творчества и самостоятельности школьников.

В отличие от других программ по физической культуре, в настоящей программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения в других разделах программы. Такое распределение материала позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать различные комплексы упражнений, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю), в каждой параллели.

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного

сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная *цель* конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательная деятельность по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих *задач*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём *предметном* содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ключевая идея курса заключается в: деятельностный основе современного образования по физической культуре, которая базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Методы проведения занятий различны: метод показа, метод сравнения, метод анализа. Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы. Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов. Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарём, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятий бегом.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества. Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

- ✓ здоровьесберегающие технологии, создающие максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования;
- ✓ личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- ✓ информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры, а также дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах факультативных занятий, кружков, внеклассных мероприятий, предметных недель, акций, походов и экскурсий.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Уставом МКОУ «СОШ №28», Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МКОУ «СОШ №28» в форме:

- по итогам триместра (для обучающихся 2-9-х классов),
- по итогам полугодия (для обучающихся 10-11-х классов),
- по итогам года (для обучающихся 2-11-х классов)

Рабочая программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при получении основного общего образования, включая образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов через адаптацию методов, приемов, форм педагогического взаимодействия и форм контроля.

Особые образовательные потребности детей ЗПР:

- ✓ наглядно-действенный характер содержания образования;
- ✓ упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;

- ✓ специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- ✓ необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- ✓ обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- ✓ использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- ✓ стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;
- ✓ специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;
- ✓ специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- ✓ специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- ✓ специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача проводится подготовка, и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы "А" проводятся в соответствии с индивидуальными возможностями, с учетом заболеваемости, заключения и рекомендации врача по программам физического воспитания для основной медицинской группы здоровья..

РАЗДЕЛ. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Выпускник научится:

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

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- 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;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *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;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

РАЗДЕЛ. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Структура и содержание программы.

Распределение программного материала в учебных часах

Разделы четверть	V класс	VI класс	VII класс	VIII класс	IX класс	Всего (часы)
Знания о физической культуре	В процессе уроков					
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков					
Лёгкая атлетика	31	31				
Спортивные игры	24	24				
Гимнастика	21	21				
Лыжная подготовка	23	23				
Плавание	3	3				
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков					
Всего	102	102	102	102	102	510

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

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

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории

Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

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

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность»:

-тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья;

-тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

-тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, в

разных вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений;

-тема «Физическая подготовка» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.*

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Проектная деятельность на уроках физической культуры

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 5 класс

1. В здоровом теле — здоровый дух.
2. Олимпийские игры древности.
3. Физическое развитие человека.
4. Физкультминутка — зачем она нужна?
5. Легкая атлетика - «королева» спорта, так ли это?

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

² Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

6. Гимнастика — красота и здоровье человека.
7. Спортивные игры — ловкость мозга.
8. Лыжные гонки — энергия во всем.
9. Если хочешь быть здоров — закаляйся.
10. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
11. Физическая культура в моей семье.

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 6 класс

1. Возрождение Олимпийских игр.
2. Физическая культура – необходимость для человека.
3. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
4. Физкультминутка — зачем она нужна?
5. Легкая атлетика - «королева» спорта, так ли это?
6. Гимнастика — красота и здоровье человека.
7. Спортивные игры — ловкость мозга.
8. Лыжные гонки — энергия во всем.
9. Оценка физической подготовленности – результат работы за год.
10. Развиваем коллективизм с помощью спортивных игр.

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 7 класс

1. Олимпийское движение в России. Олимпийцы Зауралья.
2. Особенности выполнения двигательных действий.
3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
4. Организация досуга средствами физической культуры.
5. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
6. Профилактика нарушения зрения.
7. Профилактика нарушений осанки.
8. Профилактика плоскостопия.
9. Воспитание коллективизма с помощью спортивных игр.

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 8 класс

1. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.
2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
3. Оказания первой помощи при обморожениях.
4. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Утренняя гимнастика – залог бодрости.
6. История возникновения и развития физической культуры.
7. Подвижные игры – активный отдых.
8. Жестикуляция судей.

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 9 класс

1. Психические процессы в обучении двигательным действиям.
2. Адаптивная физкультура.
3. Физическая культура и олимпийское движение в России.
4. Спортсмены нашего города.

5. Мы молодежь выбираем ЗОЖ.
6. Как повысить физическую подготовленность.
7. Атлетическая гимнастика – сила мускул.
8. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Уровни сформированности навыков проектной деятельности

Критерий	Уровни сформированности навыков проектной деятельности	
	Базовый	Повышенный
Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно с опорой на помощь руководителя ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрирована способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания изученного.	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрировано свободное владение логическими операциями, навыками критического мышления, умение самостоятельно мыслить; продемонстрирована способность на этой основе приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания проблемы.
Знание предмета	Продemonстрировано понимание содержания выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы отсутствуют грубые ошибки.	Продemonстрировано свободное владение предметом проектной деятельности. Ошибки отсутствуют.
Регулятивные действия	Продemonстрированы навыки определения темы и планирования работы. Работа доведена до конца и представлена комиссии.	Работа тщательно спланирована и последовательно реализована, своевременно пройдены все необходимые этапы обсуждения и представления.
	некоторые этапы выполнялись под контролем и при поддержке руководителя. При этом проявляются отдельные элементы самооценки и самоконтроля обучающегося.	Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно.
Коммуникация	Продemonстрированы навыки оформления проектной работы и пояснительной записки, а также подготовки простой презентации. Автор отвечает на вопросы.	Тема ясно определена и пояснена. Текст /сообщение хорошо структурированы. Все мысли выражены ясно, логично, последовательно, аргументировано. Работа /сообщение вызывает интерес. Автор свободно отвечает на вопросы.

Контрольно-измерительные материалы

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе

«Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Демонстрировать физические качества:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	5.40
Координация	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

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

Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий. Текущая оценка успеваемости таких учеников основывается на достигаемых ими положительных изменениях по наблюдению учителя и выставляется по пятибалльной системе.

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п /п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
			12				4	11—15	20
			13				5	12—15	19
			14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05

9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей физической
культуры и ОБЖ
Протокол № 1 от «19» 08 2016 года
Руководитель ШМО Семкова Л.А.
(Семкова Л.А.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Голоядова О.В.
(Голоядова О.В.)
от «19» 08
2016 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
«СОШ № 28»
Екимова И.Б.
«19» 08
2016 года



Тематическое планирование на 2016–2017 учебный год

по физической культуре

Класс 5

Составитель: Семкова Л.А.

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 5 класс

№ п/п	Количество часов	Название разделов, темы, поурочное планирование	Виды учебной деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Формы контроля	Адаптация программы для учащихся с ОВЗ
Лёгкая атлетика 16 часов. Знания о ФК в процессе уроков. Способы физкультурной деятельности в процессе уроков.					
1	1	Инструктаж по ОТ. Развитие скоростных качеств. СБУ. Мифы и легенды о зарождении ОИ древности.	Предметные: знать и понимать требования по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником. Метапредметные УУД: Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений. Личностные: формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.	Устный опрос	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
2	1	Эстафетный бег. Старты из различных исходных положений.	Предметные: Демонстрировать технику эстафетного бега. Описывать технику выполнения старта из исходных положений, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Метапредметные. Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать эстафетный беги выполнять старты. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
3	1	Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Предметные: знать, как выполнять бег с максимальной скоростью до 50 м с низкого и высокого старта. Метапредметные. Коммуникативные: уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показать технику специальных беговых упражнений, положения различных стартов. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
4-5	2	Тестирование бега на 30, 60 м. Гимнастика для глаз.	Предметные: знать, как выполнять бег с максимальной скоростью 30, 60 м. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.	Сдача нормативов: 30, 60 м.	Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.

6	1	Бег на средние дистанции.	Предметные: Демонстрировать технику бега на средние дистанции при выполнении тестового задания в беге на среднюю дистанцию на максимальный результат. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать дистанцию на максимальный результат, демонстрировать финальное усилие. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.	Сдача нормативов: бег на средние дистанции	
7-8	2	Метание малого мяча на дальность.	Предметные: Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на дальность. Метапредметные. Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять метание малого мяча на дальность. Личностные: развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Сдача нормативов: метание малого мяча.	
9-10	2	Гладкий равномерный бег. Кроссовый бег. Комплекс дыхательной гимнастики.	Предметные: Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Метапредметные. Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе. Личностные: развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.		
11	1	Кроссовый бег 1000 м.	Предметные: Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000м. Метапредметные. Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом. Личностные: развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Сдача нормативов: бег 1000 м	
12	1	Прыжок в длину с места.	Предметные: Описывать технику выполнения прыжка в длину с места, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Метапредметные. Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: демонстрировать технику выполнения прыжка. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения на создавать конфликты, развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Сдача нормативов: прыжок в длину с места	

13-14	2	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Комплексы для формирования стройной фигуры.	Предметные: Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Метапредметные. Коммуникативные: умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат), демонстрировать технику легкоатлетических упражнений в целом. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.		
15-16	2	Челночный бег 3x10 м.	Предметные: знать технику бега челночного 3x10 м. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Сдача нормативов: челночный бег 3x10 м.	
Спортивные игры 15 часов Знания о ФК в процессе уроков. Способы физкультурной деятельности в процессе уроков.					
17-18	2	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	Предметные: знать требования инструкций по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Беседа	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции
19	1	ОФП. Виды испытаний комплекса ГТО.	Предметные: знать, как проводить самопроверку и взаимопроверку по выполнению контрольных заданий. Тестирование видов испытаний комплекса ГТО. Метапредметные. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять виды испытаний комплекса ГТО. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.	Индивидуальная коррекция техники	деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных
20	1	Волейбол. Техника безопасности при	Предметные: Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые	Индивидуальная коррекция	знаний и умений в новые ситуации

		проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока.	правилами игры. Метапредметные. Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока, демонстрировать стойки игрока. Личностные: формирование отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	техники	взаимодействия с действительностью. Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.
21	1	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки.	Предметные: знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока, знать как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия. Метапредметные. Коммуникативные: владеть культурой речи, владением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, эстафеты, игровые упражнения. Личностные: формирование отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Индивидуальная коррекция техники	
22	1	Волейбол. Прием и передача мяча.	Предметные: знать, как выполнять прием и передачу мяча, знать виды передач мяча; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять ранее изученные элементы волейбола (перемещения, передачи мяча). Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Индивидуальная коррекция техники	
23	1	Волейбол. Нижняя подача мяча.	Предметные: Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять нижнюю боковую подачу мяча через сетку. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Индивидуальная коррекция техники	
24	1	Волейбол. Основные приемы игры. Игровые	Предметные: Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их	Индивидуальная коррекция	

		задания.	выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Метапредметные. Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	техники	
25-26	2	Волейбол. Тактика игры.	Предметные: Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника Метапредметные. Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь понимать жесты и условные знаки судьи по волейболу. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительно-тренировочной направленности, по составлению простейшего комплекса индивидуального занятия в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.	Индивидуальная коррекция техники	
27	1	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения.	Предметные: Демонстрировать знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры. Метапредметные. Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, рассуждений. Познавательные: знать технику безопасности при проведении занятий по футболу, правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Индивидуальная коррекция техники	
28	1	Футбол. Овладение элементами техники футбола.	Предметные: Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности. Метапредметные. Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя и друг друга, уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности владеть культурой речи, проявлять собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: Демонстрировать технику ведения мяча разными способами в футболе. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Индивидуальная коррекция техники	

29	1	Футбол. Освоение техники удара по мячу.	Предметные: Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности Метапредметные. Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: знать и уметь выполнять технику удара по мячу, проводить эстафеты с элементами футбола. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личносно значимых результатов в физическом совершенстве.	Индивидуальн ая коррекция техники	
30	1	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча.	Предметные: Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Метапредметные. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять ведение мяча. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личносно значимых результатов в физическом совершенстве.	Индивидуальн ая коррекция техники	
31	1	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Контроль за нагрузкой по показателям ЧСС.	Предметные: Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Метапредметные. Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять остановку катящегося мяча, демонстрировать технику игры в футбол. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Индивидуальн ая коррекция техники	
Гимнастика с элементами акробатики 21 часов. Знания о ФК в процессе уроков. Способы физкультурной деятельности в процессе уроков.					
32	1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Развитие координационных способностей.	Предметные: знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упражнения. Метапредметные. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и	Беседа	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование

			личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей.		преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.
33-35	3	Акробатические упражнения.	Предметные: знать, как выполнять кувырки вперед и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках. Метапредметные. Коммуникативные: слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Индивидуальная коррекция техники	
36-38	3	Акробатические комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей.	Предметные: знать, технику выполнения акробатических комбинаций. Метапредметные. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и демонстрировать технику выполнения акробатических комбинаций. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Индивидуальная коррекция техники	
39	1	Строевые упражнения. Висы. Ритмическая гимнастика (для девочек)	Предметные: демонстрировать технику выполнения строевых упражнений; знать технику выполнения простого виса, выполнение простейших комбинаций ритмической гимнастики (девочки). Метапредметные. Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять строевые упражнения, простой вис. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.	Индивидуальная коррекция техники	
40-41	2	Гимнастическая полоса препятствий. Висы.	Предметные: демонстрировать прохождение гимнастической полосы препятствий, технику висов. Метапредметные. Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять упражнения в висе, проходить гимнастическую полосу препятствий. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Текущий контроль	
42	1	Висы. Лазание по канату.	Предметные: знать, как выполнять подводящие упражнения для лазания по канату, простой вис, подтягивание в висе. Метапредметные.	Индивидуальная коррекция техники	

			Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять лазание по канату. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
43-45	3	Опорный прыжок. Строевые упражнения.	Предметные: знать технику выполнения опорного прыжка; знать, как выполнять строевые упражнения. Метапредметные. Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, строевые упражнения. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Беседа	
45-48	4	Упражнения на брусьях.	Предметные: Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на брусьях в соответствии с образцом эталонной техники. Метапредметные. Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: выполнять технику упражнений на брусьях. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Индивидуальная коррекция техники	
49-50	2	Комбинация упражнений на бревне	Предметные: Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности. Метапредметные. Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику упражнений на бревне. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Индивидуальная коррекция техники	
51-52	2	Подвижные этнической направленности. игры	Предметные: демонстрировать и анализировать выбор подвижных игр этнической направленности. Метапредметные. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять выбор ПИ. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать,		

			анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
Лыжная подготовка 23 часа. Знания о ФК в процессе уроков. Способы физкультурной деятельности в процессе уроков.					
53	1	Техника безопасности по лыжной подготовке.	Предметные: знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, корректировать технику выполнения скользящего шага. Метапредметные. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей.	Устный опрос	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.
54	1	Поворот переступанием.	Предметные: Описывать технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: демонстрировать правильность выполнения поворотов. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей.		
55-56	2	Попеременный двухшажный ход.	Предметные: Описывать технику попеременного двухшажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Метапредметные. Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя и друг друга, владеть культурой речи, проявлять собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: демонстрировать технику попеременного двухшажного хода. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Индивидуальная коррективная техники	
57	1	Одновременный одношажный ход.	Предметные: Описывать технику одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь проходить заданную дистанцию одновременным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.		

58-59	2	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах.	Предметные: Описывать технику одновременного бесшажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Метапредметные. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах изученным способом. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений.	Индивидуальная корректировка техники	
60-61	2	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета.	Предметные: знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного двухшажного хода, правила выполнения круговых эстафет. Метапредметные. Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом. Личностные: развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнения по физической культуре.	Индивидуальная корректировка техники	
62-63	2	Одновременный двухшажный ход. Зимние виды спорта.	Предметные: знать, как можно корректировать технику передвижения одновременным двухшажным ходом. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, выполнять круговую эстафету. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.		
64-65	2	Чередование лыжных ходов.	Предметные: Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м - девочки и 2000 м - мальчики) Метапредметные. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: демонстрировать технику передвижения. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Сдача нормативов	
66	1	Спуски. Виды стоек.	Предметные: Выполнять правила техники безопасности во время катания на лыжах с гор. Описывать технику спуска с горы в основной, высокой и низкой стойках, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки, характеризовать условия, при которых целесообразно использовать тот или иной способ спуска. Метапредметные. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	Текущий контроль	

			Познавательные: демонстрировать виды стоек. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей.	
67-68	2	Торможение упором. Преодоление бугров и впадин.	Предметные: Описывать технику торможения упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона. Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона Метапредметные. Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь выполнять технику торможения упором. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	
69-70	2	Непрерывное передвижение на лыжах.	Предметные: демонстрировать подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода. Метапредметные. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять технику передвижения на лыжах, выполнять комплекс упражнений с лыжными палками. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей.	Индивидуальная корректировка техники
71-72	2	Подъёмы на лыжах.	Предметные: Описывать технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка», анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику подъёма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохождения учебной дистанции. Метапредметные. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, стараться понимать мысли, чувства, стремления окружающих. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: демонстрировать технику подъёмов. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Текущий контроль
73-75	3	Эстафеты и подвижные игры на улице.	Предметные: знать правила поведения при проведении занятий на улице, правила эстафет и подвижных игр на улице. Метапредметные. Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь выполнять правила эстафет и подвижных игр на улице. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные	Индивидуальная корректировка техники

			знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
Спортивные игры 9 часов. Плавание 3 часа.					
76	1	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока.	Предметные: знать как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты); знать терминологию игры в баскетбол. Метапредметные. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений.	Устный опрос.	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств
77	1	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	Предметные: знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты). Метапредметные. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, действия товарищей, педагога. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, знать и выполнять технику передвижений и стоек баскетболиста. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей.		стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу»
78	1	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Игровые упражнения.	Предметные: знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты). Метапредметные. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, действия товарищей, педагога. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, знать и выполнять технику передвижений и стоек баскетболиста. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей.	Текущий контроль	сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
79	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Предметные: знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча; знать основные правила и приемы игры. Метапредметные. Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя и друг друга, владеть культурой речи, проявлять собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и уметь выполнять технику ловли и передачи мяча на месте и в движении. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.		Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.
80	1	Баскетбол. Ловля и	Предметные: знать, как корректировать технику ловли и передачи мяча; владеть	Индивидуальн	

		передача мяча. Терминология баскетбола.	терминологией баскетбола. Метапредметные. Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям. Познавательные: уметь самостоятельно проводить и корректировать технику выполнения изученных упражнений по баскетболу, знать терминологию баскетбола. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	ая корректировка техники	
81	1	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	Предметные: знать, как выполнять варианты ведения мяча; знать основные правила и приемы игры. Метапредметные. Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя и друг друга, уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности владеть культурой речи, проявлять собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: знать и уметь выполнять комплекс упражнений для рук и плечевого пояса. Объяснять основные правила и приемы игры в баскетбол. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
82	1	Баскетбол. Бросок мяча.	Предметные: знать, как выполнять бросок мяча в кольцо разными способами, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча Метапредметные. Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя и друг друга, уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности владеть культурой речи, проявлять собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь технику выполнения броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Индивидуаль ая корректировка техники	
83-84	2	Баскетбол. Тактика свободного нападения.	Предметные: знать и уметь объяснять тактические действия игроков, используя терминологию баскетбола. Метапредметные. Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению учителя. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, ведение и ловлю мяча, знать тактические действия игроков в баскетбол. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Индивидуаль ая корректировка техники	
85	1	Плавание	Предметные: Характеризовать и описывать виды и способы плавания. Метапредметные.	Беседа	

			Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: демонстрировать технику плавания: плавание на груди и спине вольным стилем. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
86-87	2	Плавание.	Предметные: знать, как выполнять входение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия. Метапредметные. Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя и друг друга, уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности владеть культурой речи, проявлять собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и показывать и объяснять плавательные упражнения. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
Лёгкая атлетика 15 часов Знания о ФК в процессе уроков. Способы физкультурной деятельности в процессе уроков.					
88	1	Эстафетный бег. Старты из различных исходных положений.	Предметные: Демонстрировать технику эстафетного бега. Описывать технику выполнения старта из исходных положений, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Метапредметные. Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать эстафетный беги выполнять старты. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним.
89	1	Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Предметные: знать, как выполнять бег с максимальной скоростью до 50 м с низкого и высокого старта. Метапредметные. Коммуникативные: уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показать технику специальных беговых упражнений, положения различных стартов. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации
90-91	2	Тестирование бега на 30, 60 м. Финиширование.	Предметные: знать, как выполнять бег с максимальной скоростью 30, 60 м. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль.	Сдача нормативов: 30, 60 м.	

			Познавательные: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.		взаимодействия с действительностью. Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.
92	1	Бег на средние дистанции.	Предметные: Демонстрировать технику бега на средние дистанции при выполнении тестового задания в беге на среднюю дистанцию на максимальный результат. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать дистанцию на максимальный результат, демонстрировать финальное усилие. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.	Сдача нормативов: бег на средние дистанции	
93-94	2	Метание малого мяча на дальность.	Предметные: Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат). Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на дальность. Метапредметные. Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять метание малого мяча на дальность. Личностные: развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Сдача нормативов: метание малого мяча.	
95-96	2	Гладкий равномерный бег. Кроссовый бег. Комплекс дыхательной гимнастики.	Предметные: Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Метапредметные. Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе. Личностные: развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.		
97	1	Кроссовый бег 1000 м.	Предметные: Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000м. Метапредметные. Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом. Личностные: развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Сдача нормативов: бег 1000 м	
98	1	Прыжок в длину с места.	Предметные: Описывать технику выполнения прыжка в длину с места, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Метапредметные. Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: демонстрировать	Сдача нормативов: прыжок в длину с места	

			технику выполнения прыжка. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения на создавать конфликты, развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.		
99-100	2	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Предметные: Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Метапредметные. Коммуникативные: умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат), демонстрировать технику легкоатлетических упражнений в целом. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Сдача норматива: прыжок в высоту.	
101	1	Челночный бег 3x10 м.	Предметные: знать технику бега челночного 3x10 м. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: демонстрировать технику выполнения челночного бега. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Сдача нормативов: челночный бег 3x10 м.	
102	1	Эстафетный бег	Предметные: Описывать технику выполнения эстафетного бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику эстафетного бега. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: характеризовать понятие «эстафетный бег» приводить примеры изменения, сравнивать виды. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Индивидуальная корректировка техники	
	ИТОГО: 102 часа				

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей физической
культуры и ОБЖ
Протокол № 1 от «19» 08 2016 года
Руководитель ШМО Семкова Л.А.
(Семкова Л.А.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
(Голоядова О.В.)
от «19» 08
2016 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
«СОШ №28»
Екимова И.Б.
«30» 08
2016 года



Тематическое планирование на 2016–2017 учебный год

по физической культуре

Класс 6

Составитель: Чайникова Н.М.

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 6 класс

№ п/п	Количество часов	Название разделов, темы, поурочное планирование	Виды учебной деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Формы контроля	Адаптация программы для учащихся с ОВЗ
Лёгкая атлетика 16 часов. Знания о ФК в процессе уроков. Способы физкультурной деятельности в процессе уроков.					
1	1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Спринт. Специальные беговые упражнения.	Предметные: знать и понимать требования по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником. Метапредметные УУД: Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений. Личностные: формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.	Беседа	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.
2-3	2	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных исходных положений.	Предметные: знать технику выполнения специальных беговых упражнений; правила эстафетного бега; технику выполнения старта из различных положений. Метапредметные. Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь показать технику выполнения СБУ, демонстрировать старт из различных положений, объяснять правила эстафетного бега Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Текущий	
4-5	2	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30, 60 м.	Предметные: знать, как выполнять бег с максимальной скоростью 30, 60 м. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.	Сдача нормативов: 30, 60 м.	
6	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на средние дистанции.	Предметные: знать, как выполнять общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения, технику бега на 200,400м. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение к	Сдача нормативов: бег на средние дистанции	

			товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.		
7-8	2	Развитие выносливости. Кроссовый бег. Гладкий равномерный бег.	Предметные: знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10 – 15 минут, частоту сердечных сокращений. Метапредметные. Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе. Личностные: развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.		
9-10	2	Развитие выносливости. Кроссовый бег 1000 м.	Предметные: знать, как проводить общеразвивающие упражнения в парах; знать технику бега на 1000 м. Метапредметные. Коммуникативные: точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе на результат. Личностные: развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Сдача нормативов: бег 1000 м	
11-12	2	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места. Метание.	Предметные: знать, как выполнять технику метания малого мяча на дальность, как выполнять прыжок в длину с места. Метапредметные. Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять общеразвивающие упражнения в парах, демонстрировать технику легкоатлетических упражнений в целом. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения на создавать конфликты..	Сдача нормативов: прыжок в длину с места	
13-14	2	Развитие координационных качеств. Челночный бег 3х10 м.	Предметные: знать технику выполнения и правила бега челночного 3х10 м. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в	Сдача нормативов: челночный бег 3х10 м.	

			самостоятельных занятиях физической культурой.		
15-16	2	Прохождение полосы препятствий	Предметные: знать, как выполнять технику прохождения полосы препятствий. Метапредметные. Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять этапы полосы препятствий, демонстрировать технику легкоатлетических упражнений в целом. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты..		
Спортивные игры 15 часов. Знания о ФК в процессе уроков. Способы физкультурной деятельности в процессе уроков.					
17	1	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП.	Предметные: знать требования инструкций по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Беседа	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. Индивидуальный подход с учетом
18	1	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Эстафеты.	Предметные: знать, как выполнять комплекс упражнений с мячом; знать правила эстафет. Метапредметные. Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
19	1	Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Виды испытаний комплекса ГТО	Предметные: знать, как проводить самопроверку и взаимопроверку по выполнению контрольных заданий. Тестирование видов испытаний комплекса ГТО. Метапредметные. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять виды испытаний комплекса ГТО. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к	Индивидуальная коррекция техники	

			собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.		закл ючения и реко мендации врача.
20-21	2	Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Прямая нижняя подача прямая верхняя подача. Развитие координационных способностей.	Предметные: знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу; знать технику подачи. Метапредметные. Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, подачу игрока. Личностные: формирование отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Индивидуальная коррекция техники	
22-23	2	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Предметные: знать, как выполнять приём и передачу мяча двумя руками снизу; приём и передачу мяча сверху двумя руками; передачу мяча сверху двумя руками назад. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять ранее изученные элементы волейбола (перемещения, передачи мяча). Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Индивидуальная коррекция техники	
24-25	2	Волейбол. Передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону.	Предметные: знать технику выполнения; знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять передачу мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Индивидуальная коррекция техники	
26-27	2	Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие	Предметные: знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия. Метапредметные.	Индивидуальная коррекция техники	

		координационных способностей.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
28-29	2	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения.	Предметные: знать, как выполнять комплекс упражнений в движении, знать основные правила игры в футбол. Метапредметные. Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, рассуждений. Познавательные: знать технику безопасности при проведении занятий по футболу, правила оказания первой медицинской помощи при травмах. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Индивидуальная коррекция техники	
30	1	Футбол. Овладение элементами техники футбола.	Предметные: знать, как выполнять комплекс упражнений в движении, демонстрировать элементы техники в футболе. Метапредметные. Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя и друг друга, уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности владеть культурой речи, проявлять собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь проводить комплекс общеразвивающих упражнений в движении, уметь демонстрировать виды ударов в футболе. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Индивидуальная коррекция техники	
31	1	Футбол. Освоение техники остановки мяча. Контроль за нагрузкой по показателям ЧСС.	Предметные: знать, как остановить мяч; правила игры в футбол. Метапредметные. Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять остановку мяча, демонстрировать технику игры в футбол. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Индивидуальная коррекция техники	

Акробатика с элементами гимнастики 21 час. Знания о ФК в процессе уроков. Способы физкультурной деятельности в процессе уроков.					
32	1	Техника безопасности на уроках гимнастики..	Предметные: знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упражнения. Метапредметные. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей.	Беседа	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции
33-36	4	Акробатические упражнения.	Предметные: знать, как выполнять кувырки вперед и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках. Метапредметные. Коммуникативные: слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Индивидуальная коррекция техники	деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных
37-38	2	Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.	Предметные: знать технику выполнения упражнений и комбинаций на гимнастической перекладине. Метапредметные. Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь демонстрировать упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Текущий	знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.
39	1	Висы. Строевые упражнения.	Предметные: знать, как выполнять строевые упражнения; знать технику выполнения простого виса. Метапредметные. Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и	Индивидуальная коррекция техники	

			функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять строевые упражнения и простой вис. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.		
40	1	Гимнастическая полоса препятствий. Висы.	Предметные: знать, как выполнять простой вис; проходить гимнастическую полосу препятствий. Метапредметные. Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять упражнения в простом вися, проходить гимнастическую полосу препятствий. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.		
41	1	Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. Висы.	Предметные: знать, как выполнять упражнения на растяжку, упражнения в простом вися. Метапредметные. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять упражнения в простом вися, проходить гимнастическую полосу препятствий. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.		
42	1	Висы. Строевые упражнения.	Предметные: знать, как выполнять строевые упражнения; упражнения на скамейке, простой вис, подтягивание в вися. Метапредметные. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику выполнения строевых упражнений, упражнения на скамейке, простой вис, подтягивание в вися. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Индивидуальная коррекция техники	
43	1	Опорный прыжок. Упражнения на равновесие.	Предметные: знать технику выполнения опорного прыжка; знать, как выполнять упражнения в равновесии. Метапредметные. Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Беседа	

			Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
44	1	Опорный прыжок. Развитие координации, силовых качеств.	Предметные: знать технику выполнения опорного прыжка; строевых упражнений, упражнений в равновесии. Метапредметные. Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей. Познавательные: уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.	Индивидуальная коррекция техники	
45-46	2	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке.	Предметные: знать технику выполнения строевых упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, прыжки на скакалке. Метапредметные. Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику выполнения строевых упражнений, упражнений на гимнастической скамейке, прыжки на скакалке Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Индивидуальная коррекция техники	
47	1	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.	Предметные: знать технику выполнения строевых упражнений, ритмической гимнастики. Метапредметные. Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять команды при строевых упражнениях, упражнения ритмической гимнастики. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
48	1	Строевые упражнения. Вращение обруча.	Предметные: выполнение строевых упражнений, вращение обруча. Метапредметные.	Индивидуальная коррекция техники	

			Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять технику выполнения вращения обруча. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
49-50	2	Комбинация упражнений на бревне	Предметные: знать технику выполнения упражнений на бревне. Метапредметные. Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику упражнений на бревне. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Индивидуальная коррекция техники	
51-52	2	Комбинация упражнений на брусках	Предметные: знать технику выполнения упражнений на брусках. Метапредметные. Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь выполнять технику упражнений на брусках. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Индивидуальная коррекция техники	
Лыжная подготовка 23 часа. Знания о ФК в процессе уроков. Способы физкультурной деятельности в процессе уроков.					
53	1	Техника безопасности по лыжной подготовке.	Предметные: знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, корректировать технику выполнения скользящего шага. Метапредметные. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь объяснить технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей.	Устный опрос	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения.
54	1	Скользящий шаг. Поворот переступанием.	Предметные: знать, правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения скользящего шага, технику выполнения поворота переступанием. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу,		Стимуляция познавательной активности,

			устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах скользящим шагом, а также попеременным двухшажным ходом. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей.		формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.
55	1	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Предметные: знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лыжах. Метапредметные. Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя и друг друга, владеть культурой речи, проявлять собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и уметь выполнять технику поворота переступанием. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Индивидуальная коррективная техники	
56	1	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Предметные: знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лыжах. Метапредметные. Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь выполнять технику поворота переступанием. развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.		
57	1	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	Предметные: знать технику выполнения одновременного бесшажного хода. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь проходить заданную дистанцию одновременным бесшажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного	Текущий	

			смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.		
58	1	Одновременный бесшажный ход.	Предметные: знать, как выполняется одновременный бесшажный ход, виды падений на лыжах. Метапредметные. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах ранее изученными способами. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений.	Индивидуальная корректировка техники	
59	1	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	Предметные: знать правила поведения занятий по лыжной подготовке, знать технику выполнения одновременного бесшажного хода, игры на лыжах. Метапредметные. Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь выполнять технику одновременного бесшажного хода. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
60-61	2	Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета.	Предметные: знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного двухшажного хода, правила выполнения круговых эстафет. Метапредметные. Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом. Личностные: развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении круговой эстафеты.	Индивидуальная корректировка техники	
62-63	2	Одновременный двухшажный ход.	Предметные: знать, как можно корректировать технику передвижения одновременным двухшажным ходом. Метапредметные. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, знать зимние виды спорта. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		

64	1	Прохождение дистанции.. Развитие выносливости.	Предметные: знать, как оценивать свои физические возможности при выполнении норматива по лыжным гонкам на 1000м. Метапредметные. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: знать технику и уметь передвигаться на лыжах любым из изученных способов. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Сдача нормативов
65-66	2	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости.	Предметные: знать технику выполнения спуска и подъема. Метапредметные. Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять спуски и подъемы на лыжах, знать виды стоек при спуске на лыжах. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей.	Текущий контроль
67	1	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.	Предметные: знать технику торможения упором. Метапредметные. Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: знать и уметь выполнять технику торможения упором, преодолевать бугры и впадины. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	
68-69	2	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	Предметные: знать технику передвижения на лыжах, знать, как выполнять комплекс упражнений с лыжными палками. Метапредметные. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять технику передвижения на лыжах, выполнять комплекс упражнений с лыжными палками.	Индивидуальная корректировка техники

			Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей.		
70-71	2	Непрерывное передвижение на лыжах. Чередование лыжных ходов.	Предметные: знать технику передвижения на лыжах различными видами. Метапредметные. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, стараться понимать мысли, чувства, стремления окружающих. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь проходить дистанцию 2000 м. с чередованием лыжных ходов. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
72-73	2	Непрерывное передвижение на лыжах. Подвижные игры на лыжах.	Предметные: знать правила подвижных игр. Метапредметные. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь объяснять и выполнять подвижные игры. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей.		
74-75	2	Непрерывное передвижение на лыжах до 2000м. Развитие выносливости.	Предметные: знать технику передвижения на лыжах различными видами. Метапредметные. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, стараться понимать мысли, чувства, стремления окружающих. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь проходить на лыжах дистанцию 2000м Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Сдача нормативов	
Спортивные игры 9 часов. Плавание 3 часа. Знания о ФК в процессе уроков. Способы физкультурной деятельности в процессе уроков.					
76	1	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока.	Предметные: знать как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты); знать терминологию игры в баскетбол. Метапредметные. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений.	Устный опрос	Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств стимуляции

77-78	2	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	Предметные: знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты). Метапредметные. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, действия товарищей, педагога. Познавательные: уметь выполнять комплекс упражнений с мячом, знать и выполнять технику передвижений и стоек баскетболиста. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей.	Текущий	деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.
79	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Предметные: знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча; знать основные правила и приемы игры. Метапредметные. Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя и друг друга, владеть культурой речи, проявлять собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и уметь выполнять технику ловли и передачи мяча на месте и в движении. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.		
80	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола.	Предметные: знать, как корректировать технику ловли и передачи мяча; владеть терминологией баскетбола. Метапредметные. Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям. Познавательные: уметь самостоятельно проводить и корректировать технику выполнения изученных упражнений по баскетболу, знать терминологию баскетбола. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Индивидуальная коррективная техники	
81	1	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	Предметные: знать, как выполнять варианты ведения мяча; знать основные правила и приемы игры. Метапредметные. Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя и друг друга, уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности владеть культурой речи, проявлять собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: знать и уметь выполнять комплекс упражнений для рук и плечевого пояса; Объяснять основные правила и приемы игры в баскетбол. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного		

			смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
82	1	Баскетбол. Бросок мяча.	Предметные: знать, как выполнять бросок мяча в кольцо разными способами, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча Метапредметные. Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя и друг друга, уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности владеть культурой речи, проявлять собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: уметь технику выполнения броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Индивидуальная корректировка техники	
83-84	2	Баскетбол. Тактика свободного нападения.	Предметные: знать и уметь объяснять тактические действия игроков, используя терминологию баскетбола. Метапредметные. Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению учителя. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать тактические действия игроков в баскетбол. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Индивидуальная корректировка техники	
85	1	Плавание	Предметные: Характеризовать и описывать виды и способы плавания. Метапредметные. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: демонстрировать технику плавания: плавание на груди и спине вольным стилем. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
86-87	2	Плавание	Предметные: знать, как выполнять вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении знать, как играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия. Метапредметные.		

			Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя и друг друга, уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности владеть культурой речи, проявлять собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: знать и показывать и объяснять плавательные упражнения. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
Лёгкая атлетика 15 часов. Знания о ФК в процессе уроков. Способы физкультурной деятельности в процессе уроков.					
88	1	Инструктаж по ОТ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Предметные: знать и понимать требования по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; уметь пользоваться учебником. Метапредметные УУД: Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений. Личностные: формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.		Наглядно-действенный характер содержания образования. Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения. Использование преимущественно позитивных средств
89	1	Эстафетный бег. Старты из различных исходных положений.	Предметные: знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений; уметь выполнять строевые упражнения. Метапредметные. Коммуникативные: формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показать технику специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Текущий контроль	стимуляции деятельности и поведения. Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним. Специальное обучение «переносу»
90	1	Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Предметные: знать, как выполнять бег с максимальной скоростью до 50 м с низкого и высокого старта. Метапредметные. Коммуникативные: уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений; уметь показать технику специальных беговых упражнений, положения различных стартов. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Сообщение	сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью. Индивидуальный подход с учетом заключения и рекомендации врача.
91	1	Спринт. Бег на 30, 60м.	Предметные: знать технику бега на короткие дистанции, уметь объяснять значение легкоатлетических упражнений.	Сдача нормативов 30 м. и 60 м.	

			Метапредметные. Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять специальные беговые упражнения, демонстрировать технику бега на короткие дистанции. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества в разных социальных ситуациях, воспитание самостоятельности и личной ответственности.	
92-93	2	Бег на средние дистанции.	Предметные: знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на средние дистанции. Метапредметные. Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; развитие навыков сотрудничества в разных социальных ситуациях, воспитание самостоятельности и личной ответственности.	Сдача нормативов: бег на средние дистанции.
94	1	Кроссовая подготовка. Бег 1500м. Преодоление полосы препятствий. Гладкий бег.	Предметные: как правильно преодолевать полосу препятствий, техника гладкого бега. Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя и друг друга, уметь брать на себя инициативу в организации совместной деятельности владеть культурой речи, проявлять собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь проводить комплекс общеразвивающих упражнений в движении, уметь правильно преодолевать полосу препятствий, техника гладкого бега. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Сдача нормативов: бег 1500м
95	1	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка. Бег 2000м.	Предметные: знать, как выполнять бег на 2000м; уметь объяснять влияние легкоатлетических упражнений на свой организм. Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику бега на 1000м, выполнять упражнения на восстановление организма после физической нагрузки.	Текущий контроль

			Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	
96	1	Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега.	Предметные: знать технику выполнения прыжка в высоту с разбега, технику метания малого мяча на заданное расстояние. Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать технику выполнения прыжка в высоту с разбега; технику выполнения метания малого мяча на дальность. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Сдача нормативов: метание малого мяча.
97	1	Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10 м	Предметные: знать, как выполнять челночный бег 3х10 м. Метапредметные: Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств, выполнять челночный бег, проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики. Личностные: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Сдача нормативов: ч/б 3х10м.
98	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места.	Предметные: знать, как выполнять эстафетный бег; знать подвижные игры с элементами легкой атлетики, технику прыжка в длину с места. Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать эстафетный бег, проводить подвижные игры, прыжок в длину с места. Личностные: развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении эстафетного бега.	Сдача нормативов: прыжок в длину с места.
99-100	2	Круговая тренировка. Подвижные игры.	Предметные: знать, как выполнять упражнения в круговой тренировке по легкой атлетике; знать подвижные игры с элементами легкой атлетики. Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное	

			мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: уметь демонстрировать упражнения, проводить подвижные игры. Личностные: развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.	
101-102	2	Полоса препятствий. Подведение итогов года.	Предметные: знать, как выполнять полосу препятствий. Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль. Познавательные: Подведение итогов года. Личностные: развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.	Текущий
Итого 102 часа.				