

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Муниципальное образование "Город Киров"

МБОУ СОШ №25 г. Киров

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей

СОГЛАСОВАНО

методическим
объединением учителей

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№25 г. Кирова

[укажите ФИО]
[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

[укажите ФИО]
[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

С. Б. Симакова
[Номер приказа] от
«[число]» [месяц] [год] г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2692145)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-х классов

Киров 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую

подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 5 классе –классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	3	0	Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельно й деятельности	3	0	3	Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительна я деятельность	4	0	4	Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. —

					9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	8	Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват.

					организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	6	Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	0	14	Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе	1	1			Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразователя организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	1			Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразователя организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
3	Олимпийские игры древности	1	1			Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразователя организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.:

						Просвещение, 2019. — 127 с.
4	Режим дня	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
5	Наблюдение за физическим развитием	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
7	Определение состояния организма	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для

						<p>общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.</p>
8	Составление дневника по физической культуре	1		1		<p>Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.</p>
9	Упражнения утренней зарядки	1		1		<p>Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.</p>
10	Оздоровитель ные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		1		<p>Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. —</p>

						М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
11	Упражнения на развитие гибкости	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
12	Упражнения на развитие координации	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
13	Упражнения на формировани е телосложения	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
14	Кувырок вперёд и	1		1		Физическая культура. 5 класс:

	назад в группировке					учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
15	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
16	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
17	Опорные прыжки	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд.,

						перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
18	Упражнения на гимнастическ ой лестнице	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
19	Бег на длинные дистанции	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
20	Бег на длинные дистанции	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.

21	Бег на короткие дистанции	1		1	Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
22	Бег на короткие дистанции	1		1	Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
23	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
24	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		1	Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.

						организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
25	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
26	Метание малого мяча на дальность	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
27	Передвижени е на лыжах попеременны м двухшажным ходом	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.:

						Просвещение, 2019. — 127 с.
28	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразователя. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
29	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразователя. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
30	Повороты на лыжах способом переступания	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразователя. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
31	Подъём в горку на лыжах	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для

	способом «лесенка»					общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
32	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
33	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
34	Спуск на лыжах с пологого склона	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. —

						М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
35	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
36	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
37	Техника ловли мяча	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
38	Техника передачи мяча	1		1		Физическая культура. 5 класс:

						учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
39	Ведение мяча стоя на месте	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
40	Ведение мяча в движении	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
41	Бросок баскетбольно го мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд.,

						перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
42	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
43	Технические действия с мячом	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
44	Прямая нижняя подача мяча	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.

45	Прямая нижняя подача мяча	1		1	Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
46	Приём и передача мяча снизу	1		1	Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
47	Приём и передача мяча снизу	1		1	Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
48	Приём и передача мяча сверху	1		1	Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т.

						организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
49	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
50	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
51	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.:

						Просвещение, 2019. — 127 с.
52	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
53	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
54	Обводка мячом ориентиров	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
55	Правила и техника выполнения норматива	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для

	комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты					общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. —

						М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.

	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразова т. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.:

						Просвещение, 2019. — 127 с.
ОБЩЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	3	65			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://www.gto.ru/>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №25» ГОРОДА КИРОВА

Рассмотрена и одобрена
методическим объединением
учителей _____
протокол № _____ от «__» _____ 2023 г.

Утверждена
Директор МБОУ СОШ №25 г. Кирова
/ _____ / С.Б. Симакова
Приказ № _____ от «__» _____ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2023-2024 учебный год
для 6-9 классов

2023 г.

1. Пояснительная записка

Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации 4-е издание Москва «Просвещение» 2012 Рецензенты: начальник УМО Центра организационного обеспечения физического воспитания департамента образования Москвы, кандидат педагогических наук Н.Н. Назаркина; методист по физической культуре Западного административного округа Москвы, заслуженный учитель Российской Федерации Н.Н. Назарова; профессор Российского государственного университета физической культуры, доктор педагогических наук Ю.Г. Травин Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

При составлении программы были учтены нормативные документы:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (статьи 9,14,29,32);
- Федеральный государственный образовательный стандарт (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645, от 31.12.2015 N 1578, от 29.06.2017 N 613) «Об утверждении Федерального государственного стандарта среднего общего образования»;
- Федеральный перечень рекомендованных учебников на 2020-2021 учебный год.

Основная образовательная программа среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №25» города Кирова на 2020-2021 учебный год.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России», планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования и «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 г.

Предмет Физическая культура входит в обязательную часть учебного плана.

В 6-9 классе на изучение предмета Физическая культура в соответствии с учебным планом отводится 68 часов (2 часа в неделю).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР); особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психо-функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

3. Содержание учебного предмета

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

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.
Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

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

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

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще-подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше $+22\text{ }^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20\dots+22\text{ }^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17\dots+20\text{ }^{\circ}\text{C}$), холодные ($0\dots+8\text{ }^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже $0\text{ }^{\circ}\text{C}$). Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне $+70\dots+90\text{ }^{\circ}\text{C}$ (2—3 захода по 3—7 мин).

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

Спортивные игры

Начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма.

В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов. С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей.

После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности. Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства.

Наиболее целесообразными в освоении в 6-7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

В 8-9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков. Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Плавание

Если в начальной школе главной задачей обучения являлось овладение умением проплыть одним из способов 25 м, соблюдая правильную координацию движений рук, ног в сочетании с дыханием, а также умением прыгать и погружаться в глубокую воду, то в 6-9 классах требования к плавательной подготовленности учащихся повышаются.

Основной целью усвоения данного раздела в 6-9 классах является приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Реализация этой цели обеспечивается решением задач, направленных на прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом, выносливости) способностей.

Из 45 мин урока до 30 мин следует проводить в воде. Остальное время отводится общеразвивающим и специальным упражнениям пловца.

При изучении стартовых прыжков, прыжков в воду, ныряния и плавания под водой особое внимание следует уделять безопасности проведения занятий и состоянию водоема.

С учащимися, которые не освоили плавание или только приступили к занятиям им, следует использовать программный материал начальной школы, а также организовать дополнительные занятия во внеурочное время в специальных группах или предусмотреть возможности обучения непосредственно во время урока.

С учащимися, успешно освоившими плавательные навыки, можно использовать более сложный материал.

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
	Класс			
	6	7	8	9
Легкоатлетические упражнения	15	14	14	14
Спортивные игры	20	20	20	20
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
Лыжная подготовка	11	12	12	12
Плавание	10	10	10	10
Всего	68	68	68	68

6 класс

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Всего	Четверть			
			I	II	III	IV
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
3.	Легкая атлетика	15	7	-	-	8
4.	Гимнастика с элементами акробатики	12	-	12	-	-
5.	Лыжная подготовка	11	-	-	11	-
6.	Спортивные игры	20	9	4	7	-
7.	Плавание	10	-	-	-	10
Итого:		68	16	16	18	18

7 класс

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Всего	Четверть			
			I	II	III	IV
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
3.	Легкая атлетика	14	10	-	-	4
4.	Гимнастика с элементами акробатики	12	-	12	-	-
5.	Лыжная подготовка	12	-	-	12	-
6.	Спортивные игры	20	6	4	6	4
7.	Плавание	10	-	-	-	10
Итого:		68	16	16	18	18

8 класс

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Всего	Четверть			
			I	II	III	IV
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
3.	Легкая атлетика	14	10	-	-	4
4.	Гимнастика с элементами акробатики	12	-	12	-	-
5.	Лыжная подготовка	12	-	-	12	-
6.	Спортивные игры	20	6	4	6	4
7.	Плавание	10	-	-	-	10
Итого:		68	16	16	18	18

9 класс

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Всего	Четверть			
			I	II	III	IV
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
3.	Легкая атлетика	14	10	-	-	4
4.	Гимнастика с элементами акробатики	12	-	12	-	-
5.	Лыжная подготовка	12	-	-	12	-
6.	Спортивные игры	20	6	4	6	4
7.	Плавание	10	-	-	-	10
Итого:		68	16	16	18	18

5. Поурочное планирование с указанием содержания, используемого на уроке

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов

№	Дата	Тема урока	Название урока	Планируемый результат	Воспитательные задачи
1		Легкая атлетика	Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви. Высокий старт.	Знать правила безопасности на уроках л/а.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока

2			Урок-игра с использованием элементов л/а Бег 30 м с высокого старта.	Изучить бег 30 м с высокого старта.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
3			Бег на результат 60 м.	Пробежать на результат 60 м.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
4			Метание малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1x1м).	Изучить метание малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1x1м).	оказание необходимого содействия в трудовом воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров из повседневной жизни
5			Урок-игра с использованием элементов л/а. Метание мяча 150 г. на дальность.	Знать технику метания мяча 150 г. на дальность.	оказывать положительное влияние на профессиональное самоопределение учащихся оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
6			Метание малого мяча на результат.	Сдать метание малого мяча на результат.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
7			Бег 1000 м б/у времени. Подвижные игры.	Пробежать 1000 м	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера

8		Подвижные игры (баскетбол)	Техника безопасности на уроках баскетбола. Краткая характеристика вида спорта. Техника передвижений остановок, поворотов и стоек	Знать технику безопасности на уроках баскетбола и технику передвижений остановок, поворотов и стоек	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
9			Урок-игра с использованием элементов баскетбола-Закрепление техники перемещений, владения мячом.	Закрепить техники перемещений, владения мячом.	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения.
10			Техника ловли и передачи мяча. Ведение мяча	Знать технику ловли и передачи мяча.	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения.
11			Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Ведение мяча в разных стойках.	Знать технику ловли и передачи мяча.	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения.
12			Техника перемещений, владения мяча. Оценить- технику передачи и ловли мяча.	Знать технику перемещения мяча.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
13			Урок-игра с использованием элементов баскетбола. На результат подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола (д)	Сдать норматив, подтягивания.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
14			Тактика игры. Броски одной и двумя руками. Учет броска мяча в кольцо.	Уметь бросать мяч одной рукой и двумя руками.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока

15			Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет поднимания туловища за 30 сек	Уметь, правильно выполнять подъем туловища.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
16		Гимнастика с элементами акробатики	Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировка. Кувырок вперед и назад.	Знать технику безопасности на уроках гимнастики.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
17			Кувырок вперед и назад	Уметь кувырок вперед и назад.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
18			Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Оценить умение выполнять кувырок вперед и назад.	Уметь кувырок вперед и назад.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
19			Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Оценить умение выполнять стойку на лопатках	Сдать на оценку, стойку на лопатках.	воспитание уважительного отношения к другим людям, старшему поколению, родителям, педагогам и др.

20			Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. Оценить акробатическую комбинацию	Уметь выполнять опорный прыжок.	воспитание уважительного отношения к другим людям, старшему поколению, родителям, педагогам и др.
21			Подтягивание на перекладине.	Сдать на оценку подтягивание на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки.	оказание необходимого содействия в трудовом воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров из повседневной жизни
22			Лазанье по канату (м)- оценить; Упражнения на гимнастическом бревне (д)- оценить;	Сдать на оценку: Лазанье по канату (м); Упражнения на гимнастическом бревне (д);	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
23			Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Знать технику виса согнувшись и виса прогнувшись.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
24			Поднимание прямых ног в висе.	Знать технику поднимание прямых ног в висе, выполнять под счет.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
25			Упоры на бревне, жерди, перекладине.	Освоить упоры на бревне, жерди, перекладине.	оказывать положительное влияние на профессиональное самоопределение учащихся

26			Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	Освоить порный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
27			Эстафеты с предметами	Поучаствовать в эстафетах с предметами	воспитание таких личностных качеств как умения преодолевать трудности, усидчивость, аккуратность при выполнении поручений и заданий, сила воли, настойчивость, упорство
28		Подвижные игры	Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Знать технику безопасности на уроках волейбола. Изучить технику передвижений, остановок, поворотов и стоек.	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения
29			Техника приема и передач мяча. Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола (д).	Знать технику приема и передач мяча. Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола (д).	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения
30			Техника приема и передач мяча. Учет передачи мяча сверху двумя руками.	Знать технику приема и передач мяча.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
31			Техника приема мяча снизу двумя руками. Учет нижней прямой подачи.	Техника приема мяча снизу двумя руками. Сдать на оценку нижнюю прямую подачу.	оказание необходимого содействия в трудовом воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров из повседневной жизни

32			Техника прямого нападающего удара.	Изучить технику прямого нападающего удара.	воспитание искреннего интереса к воспитательно-образовательной деятельности, получению новых знаний, расширению собственного кругозора, доброжелательного отношения со сверстника и педагогами
33			Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники нападающего удара.	Сдать на оценку нападающий удар.	воспитание уважительного отношения к другим людям, старшему поколению, родителям, педагогам и др.
34			Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности.	Участвовать в игре с использованием элементов волейбола.	оказывать положительное влияние на профессиональное самоопределение учащихся
35		Лыжная подготовка	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты переступанием. Скользящий шаг.	Знать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Изучить повороты переступанием, скользящий шаг.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
36			Повороты переступанием. Скользящий шаг. Техника попеременного двухшажного хода.	Изучить технику попеременного двухшажного хода.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
37			Техника попеременного двухшажного хода. Учет техники попеременного двухшажного хода.	Сдать на оценку технику попеременного двухшажного хода.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока

38			Техника подъема «полуелочкой»; торможения «плугом».	Изучить технику подъема «полуелочкой»; торможения «плугом».	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
39			Техника одновременного бесшажного хода	Изучить технику одновременного бесшажного хода	оказание содействия в осуществлении военно-патриотического воспитания учащихся
40			Техника одновременного бесшажного хода. Учет техники одновременного бесшажного хода.	Освоить технику одновременного бесшажного хода. Сдать на оценку технику одновременного бесшажного хода.	воспитание таких личностных качеств как умения преодолевать трудности, усидчивость, аккуратность при выполнении поручений и заданий, сила воли, настойчивость, упорство
41			Техника лыжных ходов. Учет техники подъема «полуелочкой».	Повторить техники лыжных ходов. Сдать на оценку технику подъема «полуелочкой».	оказание необходимого содействия в трудовом воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров из повседневной жизни
42			Техника торможения «плугом».	Совершенствовать технику торможения «плугом».	устранение имеющихся недостатков и пробелов в воспитании учащихся (недисциплинированность, нетактичность, необязательность, неаккуратность и т.д.)
43			Урок-игра с использованием элементов лыжной подготовки.	Поучаствовать в рок-игре с использованием элементов лыжной подготовки.	оказание содействия в осуществлении военно-патриотического воспитания учащихся

44			Техника лыжных ходов	Повторить технику лыжных ходов	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
45			Передвижение на лыжах 3 км б/у времени.	Преодолеть на лыжах 3 км б/у времени.	обеспечить нравственное воспитание учащихся (ознакомить с необходимой литературой по этому вопросу для воспитания у них таких нравственных качеств как патриотизм, коллективизм, гуманизм и других общечеловеческих ценностей)
46		Подвижные игры	Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Освоить технику перемещений, владения мячом.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
47			Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Повторить технику перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
48			Учет техники ловли и передачи мяча	Сдать на оценку технику ловли и передачи мяча	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
49			Учет техники ведения мяча	Сдать на оценку технику ведения мяча	оказание содействия в осуществлении военно-патриотического воспитания учащихся

50			Игра в мини-баскетбол.	Участвовать в игре в мини-баскетбол.	устранение имеющихся недостатков и пробелов в воспитании учащихся (недисциплинированность, нетактичность, необязательность, неаккуратность и т.д.)
51		Легкая атлетика	Техника прыжка в высоту.	Знать технику прыжка в высоту.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
52			Учет техники прыжка в высоту.	Сдать на оценку технику прыжка в высоту.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
53			Техника челночного бега 4x10 м на результат.	Сдать на оценку челночный бег 4x10 м	воспитание стойкой жизненной и гражданской позиции
54			Бег 60 м на результат.	Пробежать 60 м на результат.	воспитание уважительного отношения к другим людям, старшему поколению, родителям, педагогам и др.

55			. Техника метания малого мяча.	Знать технику метания малого мяча.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
56			Оценка техника метания малого мяча .	Сдать на оценку технику метания малого мяча	обеспечить нравственное воспитание учащихся (ознакомить с необходимой литературой по этому вопросу для воспитания у них таких нравственных качеств как патриотизм, коллективизм, гуманизм и других общечеловеческих ценностей)
57			Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а.	Участвовать в урок-игре с использованием освоенных элементов л/а.	оказание необходимого содействия в трудовом воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров из повседневной жизни
58			Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а.	Участвовать в урок-игре с использованием освоенных элементов л/а.	оказывать положительное влияние на профессиональное самоопределение учащихся
59		Плавание	Разучить технику плавательных движений для освоения с водой; Изучение лежания на воде и скольжения;	Разучить технику плавательных движений для освоения с водой;	Воспитывать смелость, решительность для преодоления чувства страха перед водой. Укреплять функции дыхания.
60			Техника плавательных движений для освоения с водой;	Разучить технику плавательных движений для освоения с водой;	Воспитывать смелость, решительность для преодоления чувства страха перед водой. Укреплять функции дыхания.

61			Техника плавательных движений для освоения с водой; Укреплять функции дыхания.	Разучить технику плавательных движений для освоения с водой;	устранение имеющихся недостатков и пробелов в воспитании учащихся (недисциплинированность, нетактичность, необязательность, неаккуратность и т.д.)
62			Совершенствование скольжения; Развивать выносливость, координацию; Гигиена и закаливание учащихся.	Совершенствовать скольжение;	Воспитывать смелость, решительность для преодоления чувства страха перед водой. Укреплять функции дыхания
63			Разучивание техники плавательных движений для освоения с водой;	Разучить технику плавательных движений для освоения с водой;	Воспитание смелости, решительности для преодоления чувства страха перед водой. Укрепление функции дыхания.
64			Совершенствование скольжения; Развивать выносливость, координацию;	Усовершенствовать скольжение;	Воспитывать смелость, решительность для преодоления чувства страха перед водой.
65			Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине.	Изучить специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
66			Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	Выполнить упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	воспитание искреннего интереса к воспитательно-образовательной деятельности, получению новых знаний, расширению собственного кругозора, доброжелательного отношения со сверстника и педагогами
67			Проплывание 100—150 м по 3—4 раза. Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде	Проплыть 100—150 м по 3—4 раза. Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока

68			Названия упражнений и основные признаки техники плавания.	Знать названия упражнений и основные признаки техники плавания.	воспитание искреннего интереса к воспитательно-образовательной деятельности, получению новых знаний, расширению собственного кругозора, доброжелательного отношения со сверстника и педагогами
----	--	--	---	---	--

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов

№	Дата	Название темы	Название урока	Планируемые результаты	Воспитательные задачи
1.		Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Знать правила поведения на уроках физической культуры	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
2.			Техники низкого старта. Бег 60 м. (тестирование).	Сдать норматив, бег 60м.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
3.			Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Подготовка к выполнению комплекса ГТО	Знать технику высокого старта в легкой атлетике.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во

			IV ступени по легкой атлетике.		время учебного урока
4.			Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Учебная игра в футбол, волейбол	Уметь метать мяч.	оказание необходимого содействия в трудовом воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров из повседневной жизни
5.			Тестирование техника метание мяча на дальность. Круговые эстафеты. Учебная игра. Развитие выносливости	Знать технику метания мяча.	оказывать положительное влияние на профессиональное самоопределение учащихся
6.			Тестирование бега на 2000м. и 3000м.	Пробежать норматив 2000 м. и 3000 м. без учета времени.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
7.			Тестирование прыжка в длину с разбега «прогнувшись», способом «согнув ноги».	Знать технику прыжка в длину с разбега.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
8.		Плавание	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна.	Знать правила поведения на уроках физической культуры в бассейне.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
9.			Теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом.	Знать теоретические основы при плавании кролем.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его

					значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
10.			Теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом.	Знать теоретические основы при плавании кролем на спине.	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения.
11.			Теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом.	Знать теоретические основы при плавании кролем.	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения.
12.		Спортивные игры (Волейбол)	Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе	Знать правила поведения на уроках физической культуры в спортивном зале.	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения.
13.			Технические действия в волейболе. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Освоение тактики игры	Уметь передавать мяч двумя руками, верхняя передача.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
14.			Технические действия в волейболе. Передачи мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая, верхняя прямая и боковая подачи	Уметь принимать мяч.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
15.			Правила соревнований в волейболе. Сложно координационные волейбольные упражнения. Развитие физических качеств	Знать правила соревнований в волейболе.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока

16.			<p>Прямой нападающий удар, подачи.</p> <p>Учебная игра.</p>	Освоить прямой нападающий удар, подачи.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
17.			<p>Прямой нападающий удар, подачи.</p>	Освоить прямой нападающий удар, подачи.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
18.			<p>Блокирование.</p> <p>Прямой нападающий удар, подачи, технические действия.</p>	Изучить технические действия.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
19.			<p>Блокирование.</p> <p>Прямой нападающий удар, подачи, технические действия.</p> <p>Учебная игра.</p>	Изучить технику блокирования в волейболе.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
20.			<p>Технические приемы и тактические действия в игре</p>	Освоить технические приемы и тактические действия в игре	воспитание уважительного отношения к другим людям, старшему поколению,

					родителям, педагогам и др.
21.			Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра.	Совершенствовать прямой нападающий удар.	воспитание уважительного отношения к другим людям, старшему поколению, родителям, педагогам и др.
22.			Подачи. Учебная игра.	Повторение техники подач.	оказание необходимого содействия в трудовом воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров из повседневной жизни
23.			Техника выполнения подач (оценить). Учебная игра.	Сдать на оценку технику подач в волейболе.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
24.		Гимнастика с элементами акробатика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические знания по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Теоретические знания по гимнастике.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
25.			Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д).	Освоить строевые упражнения, опорный прыжок (м, д).	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока

26.			Комбинация на гимнастических брусках.	Освоить комбинацию на гимнастических брусках.	оказывать положительное влияние на профессиональное самоопределение учащихся
27.			Акробатические упражнения, висы и упоры оценить.	Сдать на оценку висы и упоры.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
28.			Техника лазанья по канату.	Знать технику лазанья по канату.	воспитание таких личностных качеств как умения преодолевать трудности, усидчивость, аккуратность при выполнении поручений и заданий, сила воли, настойчивость, упорство
29.			Упражнение на бревне.	Освоить упражнения на бревне.	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения
30.			Упражнение на бревне (оценить).	Сдать на оценку упражнения на бревне	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения
31.			Техника лазанья по канату-оценить.	Сдать на оценку технику лазанья по канату	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
32.			Комплексы упражнений современных	Знать комплексы упражнений современных	оказание необходимого содействия в трудовом

			оздоровительных систем.	оздоровительных систем.	воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров из повседневной жизни
33.			Опорный прыжок.	Изучить технику опорного прыжка.	воспитание искреннего интереса к воспитательно-образовательной деятельности, получению новых знаний, расширению собственного кругозора, доброжелательного отношения со сверстника и педагогами
34.			Опорный прыжок. Упражнение на перекладине.	Совершенствование техники опорного прыжка.	воспитание уважительного отношения к другим людям, старшему поколению, родителям, педагогам и др.
35.			Выполнение комплекса ГТО IV ступени по гимнастике. Опорный прыжок (оценить).	Сдать на оценку опорный прыжок.	оказывать положительное влияние на профессиональное самоопределение учащихся
36.		Плавание	Изучение техники плавания кролем на груди	Изучить техники плавания кролем на груди	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
37.			Изучение техники плавания брассом	Изучить технику плавания брассом.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их

					утомляемости во время учебного урока
38.			Изучение техники плавания брассом	Совершенствовать технику плавания брассом.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
39.		Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход.	Знать технику безопасности на уроках лыжного спорта. Изучить технику попеременного двухшажного хода.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
40.			Техника конькового хода.	Изучить технику конькового хода.	оказание содействия в осуществлении военно-патриотического воспитания учащихся
41.			Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Конькового хода.	Знать технику перехода с попеременных ходов на одновременные, конькового хода.	воспитание таких личностных качеств как умения преодолевать трудности, усидчивость, аккуратность при выполнении поручений и заданий, сила воли, настойчивость, упорство
42.			Подготовка и выполнение нормативов ГТО IV ступени по лыжным гонкам.	Подготовится к нормативам ГТО IV ступени по лыжным гонкам.	оказание необходимого содействия в трудовом воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров

				из повседневной жизни
43.		Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов оценить.	Сдать на оценку технику лыжных ходов.	устранение имеющихся недостатков и пробелов в воспитании учащихся (недисциплинированность, нетактичность, необязательность, неаккуратность и т.д.)
44.		Равномерное прохождение дистанции, применяя технику лыжных ходов.	Знать технику прохождения дистанции, применяя технику лыжных ходов.	оказание содействия в осуществлении военно-патриотического воспитания учащихся
45.		Оценить технику конькового хода.	Сдать на оценку технику конькового хода.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
46.		Оценить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Сдать на оценку технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	обеспечить нравственное воспитание учащихся (ознакомить с необходимой литературой по этому вопросу для воспитания у них таких нравственных качеств как патриотизм, коллективизм, гуманизм и других общечеловеческих ценностей)
47.		Оценить технику попеременного двухшажного хода.	Сдать на оценку технику попеременного двухшажного хода.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во

					время учебного урока
48.			Повторение техники классических лыжных ходов. Коньковый ход.	Повторить технику классических лыжных ходов.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
49.			Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход.	Закрепить техники лыжных ходов.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
50.			Совершенствование конькового хода.	Знать в совершенстве технику конькового хода.	оказание содействия в осуществлении военно-патриотического воспитания учащихся
51.		Спортивные игры (Баскетбол).	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, повороты, броски мяча в кольцо. Учебная игра	Знать технику безопасности на уроках баскетбола.	устранение имеющихся недостатков и пробелов в воспитании учащихся (недисциплинированность, нетактичность, необязательность, неаккуратность и т.д.)
52.			Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры.	Освоить технику ведения мяча, бросков в кольцо.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-

				гигиенических условий труда
53.		Техника ведения мяча, штрафного броска. Освоение тактики игры. Учебная игра	Освоить технику ведения мяча, штрафного броска.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
54.		Освоение тактики игры. Учебная игра	Освоить тактики игры.	воспитание стойкой жизненной и гражданской позиции
55.		Технические упражнения с мячом в баскетболе.	Знать технические упражнения с мячом в баскетболе.	воспитание уважительного отношения к другим людям, старшему поколению, родителям, педагогам и др.
56.		Технические упражнения с мячом в баскетболе.	Знать технические упражнения с мячом в баскетболе.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
57.		Оценить позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях	Сдать на оценку позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях	обеспечить нравственное воспитание учащихся (ознакомить с необходимой литературой по этому вопросу для воспитания у них таких нравственных качеств как патриотизм, коллективизм, гуманизм и других общечеловеческих ценностей)

58.			Технические действия в баскетболе.	Освоить технические действия в баскетболе.	оказание необходимого содействия в трудовом воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров из повседневной жизни
59.		Легкая атлетика.	Специальные беговые упражнения. Развитие Метание мяча	Техника метания мяча.	оказывать положительное влияние на профессиональное самоопределение учащихся
60.			Подготовка к выполнению комплекса ГТО IV ступени по легкой атлетике.	Подготовиться к выполнению комплекса ГТО IV ступени по легкой атлетике.	содействовать эстетическому и нравственному воспитанию учащихся, посредством ознакомления с произведениями искусства и литературы, природными явлениями, научными достижениями и др
61.			Специальные беговые упражнения. Оценить технику метания мяча.	Сдать на оценку метание мяча.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
62.		Плавание.	Теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом.	Знать теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом.	устранение имеющихся недостатков и пробелов в воспитании учащихся (недисциплинированность, нетактичность, необязательность,

					неаккуратность и т.д.)
63.			Изучение техники плавания кролем, брасом.	Изучить технику плавания кролем, брасом.	оказание содействия в осуществлении военно-патриотического воспитания учащихся
64.			Контрольный урок техники плавания.	Сдать на оценку технику плавания.	воспитание таких личностных качеств как умения преодолевать трудности, усидчивость, аккуратность при выполнении поручений и заданий, сила воли, настойчивость, упорство
65.		Легкая атлетика.	Техника спринтерского бега.	Освоить технику спринтерского бега.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
66.			Подготовка к выполнению комплекса ГТО IV ступени по легкой атлетике.	Подготовиться к выполнению комплекса ГТО IV ступени по легкой атлетике.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
67.			Учебная игра в мини-футбол.	Участвовать в учебной игре в мини-футбол.	воспитание искреннего интереса к воспитательно-образовательной деятельности, получению новых знаний, расширению

					собственного кругозора, доброжелательного отношения со сверстника и педагогами
68.			Развитие выносливости. Эстафетный бег.	Выполнить эстафетный бег.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока

Календарно-тематическое планирование для учащихся

8 класса

№	Дата	Название темы	Название урока	Планируемые результаты	Воспитательные задачи
1.		Лёгкая атлетика.	Инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Знать правила поведения на уроках физической культуры.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
2.			Техники низкого старта. Бег 60 м.	Знать технику низкого старта, легкая атлетика.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
3.			Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	Знать технику высокого старта, легкая атлетика.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
4.			Специальные беговые упражнения, метание мяча.	Уметь выполнять беговые упражнения.	оказание необходимого содействия в трудовом

					воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров из повседневной жизни
5.			Тестирование техника метание мяча на дальность.	Знать технику метания мяча.	оказывать положительное влияние на профессиональное самоопределение учащихся
6.			Тестирование бега на 1000 м.	Пробежать норматив 1000 м. без учета времени.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
7.			Тестирование прыжка в длину с разбега «прогнувшись», способом «согнув ноги»	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
8.		Плавание.	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правилах поведения в раздевалках бассейна.	Знать правила поведения на уроках физической культуры в бассейне.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
9.			Теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом.	Знать теоретические основы плавания кролем.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
10.			Теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом.	Знать теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом.	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения.
11.			Теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом.	Знать теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом.	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения.

12.		Спортивные игры (Волейбол)	Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе	Знать правила поведения на уроках физической культуры в спортивном зале.	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения.
13.			Передачи мяча сверху двумя руками.	Уметь передавать мяч двумя руками сверху.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
14.			Передачи мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая, верхняя прямая и боковая подачи.	Уметь принимать мяч снизу.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
15.			Правила соревнований в волейболе. Сложно координационные волейбольные упражнения.	Знать правила соревнований в волейболе.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
16.			Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра.	Уметь проводить прямой нападающий удар.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
17.			Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра.	Уметь проводить прямой нападающий удар.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда

18.			Блокирование. Прямой нападающий удар, подачи, технические действия. Учебная игра.	Уметь проводить прямой нападающий удар.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
19.			Блокирование. Прямой нападающий удар, подачи, Учебная игра.	Уметь проводить прямой нападающий удар.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
20.			Комбинации из освоенных элементов (оценить). Технические приемы и тактические действия в игре	Знать комбинации из освоенных элементов	воспитание уважительного отношения к другим людям, старшему поколению, родителям, педагогам и др.
21.			Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра.	Уметь проводить прямой нападающий удар.	воспитание уважительного отношения к другим людям, старшему поколению, родителям, педагогам и др.
22.			Прямой нападающий удар. Подачи. Учебная игра.	Уметь проводить прямой нападающий удар.	оказание необходимого содействия в трудовом воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров из повседневной жизни
23.			Техника выполнения подач (оценить). Учебная игра.	Знать технику выполнения подачи.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
24.		Гимнастика с элементами акробатики.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Висы и упоры	Знать и уметь выполнять строевые упражнения.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
25.			Комбинация на гимнастических брусках.	Знать комбинацию на гимнастических брусках.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся,

			Развитие координационных способностей		проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
26.			Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д).	Знать и уметь выполнять строевые упражнения.	оказывать положительное влияние на профессиональное самоопределение учащихся
27.			Строевые упражнения. Акробатические упражнения, висы и упоры оценить.	Знать и уметь выполнять строевые упражнения.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
28.			Теоретические знания. Упражнение на бревне и брусьях. Лазанье по канату.	Знать упражнения на бревне и брусьях.	воспитание таких личностных качеств как умения преодолевать трудности, усидчивость, аккуратность при выполнении поручений и заданий, сила воли, настойчивость, упорство
29.			Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение на бревне и брусьях.	Знать упражнения на бревне и брусьях.	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения
30.			ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и брусьях (оценить).	Знать упражнения на бревне и брусьях.	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения
31.			ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем.	Знать ОРУ с гантелями.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
32.			ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем.	Знать ОРУ с гантелями.	оказание необходимого содействия в трудовом воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров

					из повседневной жизни
33.			Опорный прыжок. Упражнение на перекладине.	Знать технику выполнения опорного прыжка.	воспитание искреннего интереса к воспитательно-образовательной деятельности, получению новых знаний, расширению собственного кругозора, доброжелательного отношения со сверстника и педагогами
34.			ОРУ в парах. Опорный прыжок. Упражнение на перекладине	Знать технику выполнения опорного прыжка.	воспитание уважительного отношения к другим людям, старшему поколению, родителям, педагогам и др.
35.			Опорный прыжок (оценить). Упражнение на перекладине	Знать технику выполнения опорного прыжка.	оказывать положительное влияние на профессиональное самоопределение учащихся
36.		Плавание.	Изучение техники плавания кролем на груди	Знать технику плавания кролем на груди.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
37.			Изучение техники плавания брассом	Знать технику плавания брассом.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
38.			Изучение техники плавания брассом	Знать технику плавания брассом.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
39.		Лыжная подготовка.	Техника безопасности на уроках лыжного спорта.	Знать правила поведения на занятиях физической культуры, лыжный спорт.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов,

				посредством личного примера
40.			Техника попеременного 2-шажного хода.	Знать технику попеременного 2-шажного хода. оказание содействия в осуществлении военно-патриотического воспитания учащихся
41.			Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	Знать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. воспитание таких личностных качеств как умения преодолевать трудности, усидчивость, аккуратность при выполнении поручений и заданий, сила воли, настойчивость, упорство
42.			Подготовка и выполнение нормативов ГТО IV ступени по лыжным гонкам.	Знать нормативы ГТО. оказание необходимого содействия в трудовом воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров из повседневной жизни
43.			Техника лыжных ходов оценить. Спуски и подъёмы	Знать техники лыжных ходов. устранение имеющихся недостатков и пробелов в воспитании учащихся (недисциплинированность, нетактичность, необязательность, неаккуратность и т.д.)
44.			Равномерное прохождение дистанции, применяя технику лыжных ходов.	Знать техники лыжных ходов. оказание содействия в осуществлении военно-патриотического воспитания учащихся
45.			Равномерное прохождение дистанции.	Знать техники лыжных ходов. формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
46.			Оценить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Уметь оценить технику одновременного одношажного хода. обеспечить нравственное воспитание учащихся (ознакомить с необходимой литературой по

					этому вопросу для воспитания у них таких нравственных качеств как патриотизм, коллективизм, гуманизм и других общечеловеческих ценностей)
47.			Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Оценить технику попеременного двушажного хода.	Уметь оценить технику одновременного двушажного хода.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
48.			Повторение техники классических лыжных ходов. Коньковый ход.	Знать техники лыжных ходов.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
49.			Контроль и самоконтроль при прохождении дистанции. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход.	Знать техники лыжных ходов.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
50.			Повторение техники классических лыжных ходов. Коньковый ход.	Знать техники лыжных ходов.	оказание содействия в осуществлении военно-патриотического воспитания учащихся
51.		Спортивные игры (Баскетбол).	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, повороты, броски мяча в кольцо.	Знать правила поведения на уроках физической культуры.	устранение имеющихся недостатков и пробелов в воспитании учащихся (недисциплинированность, нетактичность, необязательность, неаккуратность и т.д.)
52.			Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Освоение тактики игры. Учебная игра	Знать технику ведения мяча.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда,

					понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
53.			Техника ведения мяча, штрафного броска. Освоение тактики игры. Учебная игра	Знать тактику игры.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
54.			Техника ведения мяча, штрафного броска. Освоение тактики игры. Учебная игра	Знать технику выполнения штрафного броска.	воспитание стойкой жизненной и гражданской позиции
55.			Технические упражнения с мячом в баскетболе. Освоение тактики игры.	Знать технические упражнения с мячом в баскетболе.	воспитание уважительного отношения к другим людям, старшему поколению, родителям, педагогам и др.
56.			Правила соревнований, терминология и жесты	Знать правила соревнований, баскетбол.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
57.			Технические упражнения с мячом в баскетболе.	Знать технические упражнения с мячом в баскетболе.	обеспечить нравственное воспитание учащихся (ознакомить с необходимой литературой по этому вопросу для воспитания у них таких нравственных качеств как патриотизм, коллективизм, гуманизм и других общечеловеческих ценностей)

58.			Технические действия в баскетболе.	Знать технические действия в баскетболе.	оказание необходимого содействия в трудовом воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров из повседневной жизни
59.		Легкая атлетика.	Специальные беговые упражнения. Метание мяча.	Знать специальные беговые упражнения.	оказывать положительное влияние на профессиональное самоопределение учащихся
60.			Бег 30м.	Сдача норматива 30м.	содействовать эстетическому и нравственному воспитанию учащихся, посредством ознакомления с произведениями искусства и литературы, природными явлениями, научными достижениями и др
61.			Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 1000м.	Сдача норматива 1000м.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
62.		Плавание.	Теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом.	Знать теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом.	устранение имеющихся недостатков и пробелов в воспитании учащихся (недисциплинированность, нетактичность, необязательность, неаккуратность и т.д.)
63.			Изучение техники плавания кролем, брасом	Знать техники плавания кролем, брасом	оказание содействия в осуществлении военно-патриотического воспитания учащихся
64.			Контрольный урок техники плавания	Знать различные виды и техники плавания.	воспитание таких личностных качеств как умения преодолевать трудности,

					усидчивость, аккуратность при выполнении поручений и заданий, сила воли, настойчивость, упорство
65.		Легкая атлетика.	Техника спринтерского бега.	Знать технику спринтерского бега.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
66.			Метание мяча (м и д)	Уметь метать мяч.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
67.			Техника спринтерского бега.	Знать технику спринтерского бега	воспитание искреннего интереса к воспитательно-образовательной деятельности, получению новых знаний, расширению собственного кругозора, доброжелательного отношения со сверстника и педагогами
68.			Эстафетный бег.	Знать технику спринтерского бега	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
69.					воспитание искреннего интереса к воспитательно-образовательной деятельности, получению новых знаний, расширению собственного кругозора, доброжелательного

					отношения со сверстника и педагогами
--	--	--	--	--	--------------------------------------

Календарно-тематическое планирование для учащихся

9 класса

№	Дата	Тема урока	Название урока	Планируемый результат	Воспитательные задачи
1		Лёгкая атлетика.	Инструктаж по технике безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Знать правила поведения на уроках физической культуры.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
2			Теоретические знания. Техники низкого старта. Бег 60 м.	Сдача норматива 60м.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
3			Техника высокого старта.	Знать технику высокого старта.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
4			Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча.	Знать специальные беговые упражнения.	оказание необходимого содействия в трудовом воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров из повседневной жизни
5			Тестирование техника метание мяча на дальность.	Знать технику метания мяча.	оказывать положительное влияние на профессиональное самоопределение учащихся
6			Тестирование бега на 2000 м. и 3000 м.	Пробежать норматив 2000м. и 3000м. без учета времени.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока

7			Тестирование прыжка в длину с разбега «прогнувшись», способом «согнув ноги».	Знать технику прыжка в длину с разбега.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
8		Спортивные игры (Волейбол).	Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе	Знать правила поведения на занятиях физической культуры.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
9			Технические действия в волейболе. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	Уметь передавать мяч сверху двумя руками.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
10			Нижняя прямая, верхняя прямая и боковая подачи	Знать технику выполнения прямых передач.	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения.
11			Правила соревнований в волейболе.	Знать правила соревнований в волейболе.	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения.
12			Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять прямой нападающий удар.	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения.
13			Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять прямой нападающий удар.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
14			Блокирование. Прямой нападающий удар, подачи, технические действия.	Уметь выполнять прямой нападающий удар.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока

15			Блокирование. Прямой нападающий удар, подачи, технические действия.	Уметь выполнять прямой нападающий удар.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
16			Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра	Знать технические действия в волейболе.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
17			Прямой нападающий удар, подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять прямой нападающий удар.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
18			Прямой нападающий удар. Блокирование(оценить). Подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять прямой нападающий удар.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
19			Техника выполнения подач (оценить). Учебная игра. Развитие физических качеств	Знать технику выполнения подачи.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
20		Гимнастика с элементами акробатики.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические знания по гимнастике. Строевые упражнения.	Знать правила поведения на уроках физической культуры.	воспитание уважительного отношения к другим людям, старшему поколению, родителям, педагогам и др.
21			Упражнения на перекладине – мальчики. Упражнения на брусьях – девочки.	Знать акробатические упражнения.	воспитание уважительного отношения к другим людям, старшему поколению,

			Акробатические упражнения		родителям, педагогам и др.
22			Комбинация на гимнастических брусках.	Знать комбинацию на гимнастических брусках.	оказание необходимого содействия в трудовом воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров из повседневной жизни
23			Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д). Развитие координационных способностей	Знать строевые упражнения.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
24			Строевые упражнения. Акробатические упражнения, висы и упоры оценить	Знать строевые упражнения.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
25			Теоретические знания. Упражнение на бревне и брусках. Лазанье по канату	Уметь выполнять упражнения на бревне и брусках.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
26			Теоретические знания. Упражнение на бревне и брусках. Лазанье по канату	Уметь выполнять упражнения на бревне и брусках.	оказывать положительное влияние на профессиональное самоопределение учащихся
27			Упражнение на бревне и брусках	Уметь выполнять упражнения на бревне и брусках.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
28			ОРУ с гантелями. Упражнение на бревне и брусках (оценить).	Знать ОРУ с гантелями.	воспитание таких личностных качеств как умения преодолевать трудности, усидчивость, аккуратность при выполнении поручений и заданий, сила воли, настойчивость, упорство

29			ОРУ с гантелями. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. Упражнения функциональной подготовки.	Знать ОРУ с гантелями.	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения
30			ОРУ в парах. систем. Опорный прыжок. Упражнение на перекладине.	Знать технику выполнения опорного прыжка.	содействовать повышению уровня мотивации на уроках через средства обучения
31			ОРУ в парах. Опорный прыжок.	Знать технику выполнения опорного прыжка.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
32		Лыжная подготовка.	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий). Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности.	Знать правила поведения на уроках физической культуры, лыжный спорт.	оказание необходимого содействия в трудовом воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров из повседневной жизни
33			Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом.	Знать технику передвижения двушажным ходом.	воспитание искреннего интереса к воспитательно-образовательной деятельности, получению новых знаний, расширению собственного кругозора, доброжелательного отношения со сверстника и педагогами
34			Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход.	Знать технику передвижения коньковый ход.	воспитание уважительного отношения к другим людям, старшему поколению, родителям, педагогам и др.

35		<p>Организация и выполнение ГТО по лыжным гонкам.</p> <p>Дистанция:</p> <p>мальчики 3км.;</p> <p>девочки 3 км.</p>	Пробежать норматив 3 км. Без учета времени.	оказывать положительное влияние на профессиональное самоопределение учащихся
36		Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	Знать нормативы ГТО.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
37		Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000м-600 м в среднем темпе свободным стилем, применяя технику лыжных ходов.	Знать техники лыжных ходов.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
38		Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем.	Пробежать норматив 2000м. без учета времени.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
39		Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1000 м (м), 500 м (д) в среднем темпе свободным стилем.	Знать техники лыжных ходов.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
40		Оценить технику классических лыжных ходов в облегчённых условиях.	Уметь оценивать технику классического хода.	оказание содействия в осуществлении военно-патриотического воспитания учащихся
41		Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м.	Пробежать норматив 5000м. без учета времени.	воспитание таких личностных качеств как умения преодолевать трудности, усидчивость, аккуратность при выполнении поручений и заданий, сила воли, настойчивость, упорство

42			Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м.	Пробежать норматив 5000м. без учета времени.	оказание необходимого содействия в трудовом воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров из повседневной жизни
43			Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м.	Сдать норматив 5000м.	устранение имеющихся недостатков и пробелов в воспитании учащихся (недисциплинированность, нетактичность, необязательность, неаккуратность и т.д.)
44		Спортивные игры (Баскетбол).	Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний. Инструктаж по технике безопасности при занятиях. Баскетбол. Официальные баскетбольные правила.	Знать правила поведения на уроках физической культуры.	оказание содействия в осуществлении военно-патриотического воспитания учащихся
45			Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении.	Знать технику ведения мяча.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
46			Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении.	Знать технику ведения мяча.	обеспечить нравственное воспитание учащихся (ознакомить с необходимой литературой по этому вопросу для воспитания у них таких нравственных качеств как патриотизм, коллективизм, гуманизм и других общечеловеческих ценностей)
47			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча.	Знать стойку и передвижение игрока.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во

					время учебного урока
48			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Уметь бросать мяч одной рукой от плеча.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
49			Технические упражнения с мячом в баскетболе. Оценить позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях	Знать технические упражнения с мячом.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
50			Технические упражнения с мячом в баскетболе. Оценить позиционное нападение и личную защиту в игровых взаимодействиях	Знать технические упражнения с мячом.	оказание содействия в осуществлении военно-патриотического воспитания учащихся
51			Технические действия в баскетболе.	Знать технические действия в баскетболе.	устранение имеющихся недостатков и пробелов в воспитании учащихся (недисциплинированность, нетактичность, необязательность, неаккуратность и т.д.)
52		Легкая атлетика.	Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег.	Знать специальные беговые упражнения.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
53			Бег 60м.	Сдать норматив 60м.	воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе, ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-

					гигиенических условий труда
54			Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег 1000м.	Пробежать 1000м. без учета времени.	воспитание стойкой жизненной и гражданской позиции
55			Полоса препятствий.	Пройти полосу препятствий.	воспитание уважительного отношения к другим людям, старшему поколению, родителям, педагогам и др.
56			Эстафетный бег.	Пробежать легкоатлетическую эстафету.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока
57			Метание мяча (м и д)	Знать технику метания мяча.	обеспечить нравственное воспитание учащихся (ознакомить с необходимой литературой по этому вопросу для воспитания у них таких нравственных качеств как патриотизм, коллективизм, гуманизм и других общечеловеческих ценностей)
58			Развитие выносливости Учебная игра в мини-футбол	Сыграть учебную игру в мини-футбол на оценку.	оказание необходимого содействия в трудовом воспитании учащихся, посредством собственного примера и примеров из повседневной жизни
59		Плавание.	Разучить технику плавательных движений для освоения с водой; Изучение лежания на воде и скольжения;	Знать технику плавательных движений.	оказывать положительное влияние на профессиональное самоопределение учащихся
60			Разучить технику плавательных	Знать технику плавательных движений.	содействовать эстетическому и нравственному

			<p>движений для освоения с водой;</p> <p>Изучение лежания на воде и скольжения;</p>		<p>воспитанию учащихся, посредством ознакомления с произведениями искусства и литературы, природными явлениями, научными достижениями и др</p>
61			<p>Разучить технику плавательных движений для освоения с водой;</p>	<p>Знать технику плавательных движений.</p>	<p>оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока</p>
62			<p>Плавательная подготовка. Общая физическая подготовка. Совершенствование скольжения.</p>	<p>Знать техники и виды плавания.</p>	<p>устранение имеющихся недостатков и пробелов в воспитании учащихся (недисциплинированность, нетактичность, необязательность, неаккуратность и т.д.)</p>
63			<p>Совершенствование скольжения; Развитие выносливости, координацию;</p>	<p>Знать техники и виды плавания.</p>	<p>оказание содействия в осуществлении военно-патриотического воспитания учащихся</p>
64			<p>Совершенствование скольжения;</p>	<p>Знать техники и виды плавания.</p>	<p>воспитание таких личностных качеств как умения преодолевать трудности, усидчивость, аккуратность при выполнении поручений и заданий, сила воли, настойчивость, упорство</p>
65			<p>Специальные плавательные упражнения для</p>	<p>Знать специальные упражнения для</p>	<p>воспитание у учащихся ответственного отношения к учёбе,</p>

			изучения кроля на спине.	изучения кроля на спине.	ответственности за результаты своего учебного труда, понимания его значимости, соблюдение техники безопасности, санитарно-гигиенических условий труда
66			Проплывание отрезков 25—50 м по 2—6 раз	Проплыть норматив 200м.	формирование и совершенствование у учащихся нравственных принципов, посредством личного примера
67			Проплывание 100—150 м по 3—4 раза.	Сдача норматива 300м.	воспитание искреннего интереса к воспитательно-образовательной деятельности, получению новых знаний, расширению собственного кругозора, доброжелательного отношения со сверстника и педагогами
68			Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде	Сдача норматива 400м.	оказание содействия физическому воспитанию учащихся, проявление заботы о профилактике их утомляемости во время учебного урока