

**5 - 9 классы**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, основана на программ Рабочая программа учебного предмета *«Физическая культура»* для 5-9 классов, составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» ст.2, п.9, в соответствии с основного общего образования (далее ФГОС), Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 3» пгт Кавалерово Кавалеровского муниципального района Приморского края, программы по физической культуре по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014г.

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 3 пгт Кавалерово на изучение физической культуры выделяется 510 часов, 102 ч с 5 по 9 класс.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными' видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5—9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5—9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10—11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику, прежде всего, правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвиваюшие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса-воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы, передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

        Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

        В связи с материально-технической базы школы  раздел «Плавание, упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, ритмическая гимнастика, футбол, элементы единоборств» - заменены «Спортивными играми (баскетбол, волейбол)».

**II. Общая характеристика предмета, курса.**

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закона «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского,  В.И. Ляха. 5 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений  / В.И.Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.- 104с. -  ISBN  978 – 5 - 09 – 028305-2.;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**III.Описание места учебного предмета  в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5  - 9 классе — 102ч. Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

  Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

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

  Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

   Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

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

**V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

       В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования  Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных  и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной  практики, учитывающего социальное,  культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

        формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

•        готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

    • освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

•        владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

•        способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

•        владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

•        умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

•        умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

•        умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

**В области коммуникативной культуры:**

•        владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных  занятиях  физическими  упражнениями   и спортом;

•        владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

•        владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

**В области физической культуры:**

•        владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения  в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
* **Метапредметные результаты**
* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

•        умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

•        умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

**В области нравственной культуры:**

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

•        знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

•        восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

**В области физической культуры:**

•        владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

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

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и

особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

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

**В области познавательной культуры:**

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

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

* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

**В области коммуникативной культуры:**

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

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

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

**В области физической культуры:**

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**VI. Содержание учебного предмета.**

Знания о физической культуре

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

 Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

 Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Примерное распределение программного материала**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | | | | |
| Классы | | | | |
| 5  класс | 6  класс | 7  класс | 8  класс | 9  класс |
| Знания о физической культуре | В процессе уроков | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Легкая атлетика | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Кроссовая подготовка | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 |
| Спортивные игры (волейбол) | 20 | 20 | 20 | 21 | 21 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 |
| Общее количество часов | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| ИТОГО | 510 часов | | | | |
|  |  | | | | |

**VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | | | | Необходимое количество  Основная школа | | Примечание |
|  | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | | | | | |
| 1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | | | | Д | | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 2. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы | | | | д | |  |
| 3. | Рабочие программы по физической культуре | | | | д | |  |
| 4. | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха  Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.  М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ | | | | К | | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы. | | | |
|  | | В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).  Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).  Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).  Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») |  | | |  | |
| 5. | | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | | | В составе библиотечного фонда | |
| 6. | | Методические издания по физической культуре для учителей | д | | | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» | |
| 7. | | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | д | | | В составе библиотечного фонда | |
|  | | Демонстрационные учебные пособия | | | | | |
| 1. | | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | д | | |  | |
| 2. | | Плакаты методические | д | | |  | |
|  | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | | | | | |
| 1. | Козел гимнастический | | | Д | |  | |
| 2. | Фишки | | | П | |  | |
| 3. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  3 м) | | | Д | |  | |
| 4. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | | | П | |  | |
| 5. | Мячи:  набивные весом 1,2,3 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные | | | П | |  | |
| 6. | Палка гимнастическая | | | П | |  | |
| 7. | Скакалка детская | | | К | |  | |
| 8. | Мат гимнастический | | | П | |  | |
| 9. | Гимнастический подкидной мостик | | | Д | |  | |
| 10. | Кегли | | | К | |  | |
| 11. | Обруч пластиковый детский | | | Д | |  | |
| 12. | Щит баскетбольный тренировочный | | | Д | |  | |
| 13. | Сетка для переноски и хранения мячей | | П | | |  | |
| 14. | Планка для прыжков в высоту | | д | | |  | |
| 15. | Стойка для прыжков в высоту | | д | | |  | |
| 16. | Рулетка измерительная (10 м, ) | | д | | |  | |

Д –демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
К –полный комплект (для каждого ученика);  
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

**VIII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

**Выпускник научится:**

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

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

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

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

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

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Выпускник научится:**

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

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

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

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в

волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

        Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

        Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

**1. Знания**

        При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

        С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

        Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5 | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному  приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| 3 | Кросс 1500м | 8 50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| 4 | Бег 60 м, сек | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 85 | 76-84 | 70-76 | 105 | 95 | 90 |
| 12 | Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега | 30 | 25 | 20 | 20 | 17 | 14 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 |

**6 - класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| 3 | Кросс 1500м. мин. | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.30 | 8.50 | 9.50 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| 12 | Метание мяча 150гр.  на дальность м. с разбега | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |

**7 -  класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, секунд | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 5 | Кросс 2000 м, мин | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 |
| 6 | Прыжки  в длину с места | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок в высоту  с разбега | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 12 | Прыжок на скакалке, 1мин, раз | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 |
| 13 | Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега | 38 | 35 | 25 | 27 | 20 | 16 |

**8 -  класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| 3 | Бег 60 м, секунд | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
| 4 | Кросс 2000 м, мин 3000м | 16.30 | 17.30 | 18.30 | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 380 | 360 | 310 | 340 | 310 | 260 |
| 6 | Прыжки  в длину с места | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин , раз | 115 | 105 | 100 | 125 | 115 | 110 |
| 12 | Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега | 42 | 37 | 28 | 27 | 22 | 18 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 |

**9 -  класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 2 | Бег 30 м, сек. | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 3 | Бег 60 м, сек. | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 4 | Кросс  2000 м, мин; 3000 м, мин | 15.30 | 16.30 | 17.30 | 11.30 | 12.30 | 13.30 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 6 | Прыжок в высоту с разбега | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из полож.  лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 125 | 120 | 110 | 130 | 120 | 115 |
| 12 | Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега | 45 | 40 | 31 | 30 | 28 | 18 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 430 | 380 | 330 | 380 | 330 | 290 |

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 5 класса при 3-х разовых занятиях в неделю**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Раздел программы | Цели,  задачи урока | Основная направленность элементы содержание: формы и виды деятельности, общеразвивающие упражнения, подвижные, спортивные игры, физические упражнения и др.) | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | Название игр, игровые упражнения | Домашнее задание | Примечание | | | |
| 1 |  | Лёгкая атлетика | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.  Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе | Вводный инструктаж по ТБ при занятиях Л/а, ОРУ,Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра. | Знать правила ТБ | подвижных играх разученных в начальной школе | Сгибание и разгибание рук (девочки -10 раз, мальчики 20 раз). |  | | | |
| 2 |  | Лёгкая атлетика | Развитие скоростных способностей.  Спринтерский бег  Стартовый разгон. | ОРУ,Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра.  Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | подвижных играх разученных в начальной школе | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз). |  | | | |
| 3 |  | Легкая атлетика | Развитие скоростных способностей.  Спринтерский бег  Стартовый разгон. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 15– 30 м | **Выявлять** различия в основных способах беговых упражнениях  **Осваивать** технику выполнения беговых упражнений.  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров | подвижных играх разученных в начальной школе | Поднимание туловища из положения лежа  (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз). |  | | | |
| 4 |  | Лёгкая атлетика | Урок - соревнование | Тестирование: бег 30 метров  Прыжки в длину с места. | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени | . | | | |
| 5 |  | Лёгкая атлетика | Повторение бега с низкого старта  Обучение игры в лапту | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 метров. Бег со старта 3-4 х 30– 60 метров.  Ознакомление с правилами игры в лапту | **Понимать** информацию из истории физической культуры  **Общаться** и взаимодействовать вигровой деятельности  **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивать** технику бега различными способами. | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени. |  | | | |
| 6 |  | Лёгкая атлетика | Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег Прыжки в длину с места. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 х 60 метров. Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления. | **Осваиват**ь технику финального усилия в беге на короткие дистанции.  **Осваивать** технику прыжков различными способами | Русская лапта | Наклоны на  гибкость  (девочки и мальчики - по 10 наклонов). |  | | | |
| 7 |  | Лёгкая атлетика | Урок- соревнование | Тестирование: прыжки в длину с разбега.  Челночный бег 3×10 метров. | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег | Кто дальше | Прыжки в длину с места  (6-8 попыток). |  | | | |
| 8 |  | Лёгкая атлетика | Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега. | Бег до 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов). | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 60 метров | Перестрелка | Подтягивание на перекладине - (мальчики -8 раз, девочки в висе лежа-14 раз). |  | | | |
| 9 |  | Лёгкая атлетика | Развитие скоростной выносливости  Совершенствование прыжкам в длину с разбега Освоение техники броска и ловли мяча в игре «Лапта» | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта». | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  **Осваивать** технику бега на средние дистанции | Русская лапта | Прыжки на скакалке  (девочки - 100 раз,  мальчики - 80 раз). |  | | | |
| 10 |  | Лёгкая атлетика | Урок - соревнование | Тестирование: бег 1000 метров.  Метание теннисного мяча на дальность. | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации  **Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Поднимание туловища  (девочки - 20 раз, мальчики -25 раз) |  | | | |
| 11 |  | Лёгкая атлетика | Развитие скоростно-силовых качеств.  Совершенствование метания мяча. | Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров. | **Уметь** метать из различных положений. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча.  **Сравниват**ь разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | Перестрелка  Футбол | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) |  | | | |
| 12 |  | Лёгкая атлетика | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжки в длину с разбега с 3-5, 7-9 беговых шагов. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. | **Осваивать** технику бега на средние дистанции  **Уметь:** выполнять прыжки в длину с разбега |  | (девочки -12 раз, мальчики 22 раза) |  | | | |
| 13 |  | Баскетбол | **Урок - соревнование**  Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Учет техники ловли и передачи мяча различными способами; ведения мяча на месте, в движении. | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Освоить** упражнения на внимание.  **Проявлять** координацию при выполнении упражнений. | Эстафеты с баскетбольными мячами | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики - по10 наклонов, |  | | | |
| 14 |  | Баскетбол | Совершенствование стойки баскетболиста. Совершенствование техники передвижения, поворотов, остановок в баскетболе. Совершенствование ведения мяча. Теоретические знания | Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Терминология игры в баскетбол. Перемещение в стойке баскетболиста. приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами.  **Понимать** информацию из истории развития баскетбола | Борьба за мяч | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  | | | |
| 15 |  | Баскетбол | Совершенствование ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре. | Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). | **Излагать** правила и условия проведения подвижной игры «Мяч капитану".  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Мяч капитану | Выпрыгивание из полуприседа (девочки - 12 раз,  мальчики - 18 раз). |  | | | |
| 16 |  | Баскетбол | Урок - соревнование | Учет техника ведения мяча; комбинации с ведением мяча. | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**.**  **Общаться** и взаимодействоватьв игровой деятельности | Соревнование с элементами спортивных игр | Прыжки на скакалке  (девочки - 120 раз,  мальчики - 90 раз). |  | | | |
| 17 |  | Баскетбол | Совершенствование ведения мяча.  Совершенствование ловли и передачи мяча. | Медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча (из-под щита). | **Излагать** правила и условия проведения подвижной игры «Передал - садись!  **Осваивать** технику ловли и передачи мяча. | Передал - садись! | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |  | | | |
| 18 |  | Баскетбол | Овладение техникой бросков мяча.  Совершенствование ведение мяча. | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами.  **Осваивать** технику бросок мяча в движении  **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр «Салки с ведением | Салки с ведением | Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  | | | |
| 19 |  | Баскетбол | **Урок - соревнование**.  Овладение техники ранее изученных элементов в играх. | Учет техники ведения мяча,  передачи мяча различными способами в движении в парах,  техники броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации  **Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности | Мяч капитану  Салки с ведением  Дальний бросок. | Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз) |  | | | |
| 20 |  | Баскетбол | Овладение техникой бросков мяча.  (Бросок мяча в движении). | Равномерный бег до 5 мин. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  **Осваивать** технику бросок мяча в движении | Пустое место | Прыжки в длину с места  (6-8 попыток) |  | | | |
| 21 |  | Баскетбол | Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | **Уметь** выполнять различные варианты ведения мяча.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами.  **Сравниват**ь разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | Пятнашки в парах с ведением мяча | Вис на перекладине  ( 3-5 подхода) |  | | | |
| 22 |  | Баскетбол | **Урок - соревнование** | Соревнование с элементами спортивных игр. Овладение элементами баскетбола разученных ранее. Овладение элементарными технико0тактическими навыками игры в баскетбол. | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации  **Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности | Баскетбол. | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  | | | |
| 23 |  | Баскетбол | Ознакомление с тактикой игры в баскетбол | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3. | **Уметь: выполнять** тактика свободного нападения  **Осваивать** технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях | Выбей мяч | Поднимание туловища  (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  | | | |
| 24 |  | Баскетбол | Освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3 на 1 корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) через взаимодействие трех игроков, заслон | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Освоить** упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений. | Перестрелка | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  | | | |
|  |  | Баскетбол | **Урок - соревнование** | Соревнование с элементами спортивных игр. | **Излагать** правила и условия проведения игры «Баскетбол».  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой | Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)  Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)  Прыжки на скакалке  (девочки - 100 раз,  мальчики - 80 раз). |  | | | |
|  |  |  |  |  | **2 четверть-24 часа.** |  |  |  | | | |
| 25 |  | Баскетбол | Развитие кондиционных и координационных способностей. | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра. | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**.**  **Общаться** и взаимодействоватьв игровой деятельности | Баскетбол | Сгибание и разгибание рук (девочки – 15 раз,  мальчики 22 раза). |  | | | |
| 26 |  | Баскетбол | Развитие кондиционных и координационных способностей. | ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра. | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении игры в баскетбол  **Освоить** упражнения на взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». | Баскетбол | Поднимание туловища  (девочки -20 раз, мальчики -25 раз) |  | | | |
| 27 |  | Баскетбол | **Урок - соревнование** | Соревнование с элементами спортивных игр. | **Излагать** правила и условия проведения игры «Баскетбол».  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой | Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  | | | |
| 28 |  | Гимнастика | Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики.  Теоретические основы.  Совершенствование акробатических элементов пройденных в предыдущих классах. | инструктаж по т/б на уроках физической культуры, инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Пройденный в предыдущих классах материал. О.Р.У. с движениями руками в ходьбе на месте, в движении; с подскоками, с приседаниями, поворотами. СУ. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость. | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой  **Различать** и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйсь!», «Стой!».  **Осваивать** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях | Перетягивание каната | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  | | | |
| 29 |  | Гимнастика | Обучение кувырку вперед в группировке.  Повторение стойки на лопатках.  Совершенствование прыжков через скакалку. | О.Р.У. с различными положениями рук, ног, туловища. СУ. Кувырок вперед, назад, Девочки – равновесие на одной ноге, кувырок вперед; кувырок назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа. | **Осваивать** комплексы упражнений для утренней зарядки  **Проявлять** качества упражнений на гибкость  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой | Пробегание через большую вращающую скакалку. | Наклоны на гибкость  (15 наклонов) |  | | | |
| 30 |  | Гимнастика | Урок - соревнование | Тестирование: прыжки на скакалке на время,  наклоны вперед из положения сидя на гибкость. | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке  **Осваивать** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях | Соревнование с элементами гимнастики | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |  | | | |
| 31 |  | Гимнастика | Совершенствование акробатические упражнения.  Развитие физических качеств (сила рук) (подтягивание). | О.Р.У., СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.  **Знать и различать** строевые приемы. | Выталкивание из круга | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-12 раз) |  | | | |
| 32 |  | Гимнастика | Ознакомление с упражнениями в равновесии.  Совершенствование освоенных акробатических элементов в комбинациях.  Совершенствование лазанию по канату. | О.Р.У., СУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнениями на бревне (девочки) и на параллельных брусьях (мальчики). Лазание по канату. Метание набивного мяча из-за головы из положения сидя | **Понимать** информацию о личной гигиене человека  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении лазанию по канату | Не дай обручу упасть | Прыжки на скакалке  (девочки - 120 раз,  мальчики - 100 раз). |  | | | |
| 33 |  | Гимнастика | Урок - соревнование | Тестирование: подтягивание в висе,  удержание ног под углом 45 \* на время | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **Осваивать** упражнения : подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 \* на время  **Знать** основные гимнастические снаряды | Соревнование с элементами гимнастики | Прыжки в длину с места  (6-8 попыток) |  | | | |
| 34 |  | Гимнастика | Теоретические основы.  Обучение элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату Совершенствование акробатическим элементам | ОРУ. Упражнения в висах и упорах: Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. Лазание по канату.  Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа.  Акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках) | **Проявлять** качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | Перетягивание каната | Вис на перекладине  (3-5 подхода) |  | | | |
| 35 |  | Гимнастика | Обучение прыжков через козла ноги врозь  Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) | О.Р.У. на осанку. СУ. Упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Метание набивного мяча из–за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | **Проявлять качества координации**  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | Эстафеты со скакалками, обручами | Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз,  мальчики - 20 раз). |  | | | |
| 36 |  | Гимнастика  Урок- соревнование | Урок - соревнование | Учет техники лазания по канату;  Тестирование: приседание на одной ноге. | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности  **Осваиват**ь технику лазания на гимнастической стенке | Соревнование с элементами гимнастики | Поднимание туловища  (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  | | | |
| 37 |  | Гимнастика | Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату. Совершенствование упражнений в равновесии. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четы­ре, по восемь в движении.. О.Р.У. в движении. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Лазание по канату. Упражнения на бревне (девочки). Челночный бег с кубиками (6×5 метров). Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Проявлять** качества силы и координации  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. | Придумай сам | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  | | | |
| 38 |  | Гимнастика | Совершенствование прыжков через козла ноги врозь.Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики).  Совершенствование упражнений в равновесии. | О.Р.У., СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 80-100 см). Упражнения на разновысоких брусьях; махом одной толчком другой об верхнюю жердь подъем переворота в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок. (девочки) и на низкой перекладине – махи (мальчики). Упражнения на бревне (девочки). | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении эстафет **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | Эстафеты со скакалкой | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  | | | |
| 39 |  | Гимнастика | Урок - соревнование | Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки);  упражнения на низкой перекладине (мальчики). | **Осваивать** технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня.  **Проявлять** качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности | Соревнование с элементами гимнастики | Наклоны на гибкость  (12 наклонов) |  | | | |
| 40 |  | Гимнастика | Совершенствование прыжков через козла ноги врозь  Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) | О.Р.У., СУ. Прыжки через козла ноги врозь. Упражнения на бревне (девочки); опорный прыжок (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики).  Прыжки через скакалку. Упражнение на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений  **Выявлят**ь и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | Пробегание через большую вращающую скакалку. | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |  | | | |
| 41 |  | Гимнастика | Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики)  Совершенствование лазанию по канату | О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Комбинация из освоенных акробатических элементов. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки через скакалку. Лазание по канату. | **Проявлят**ь качества силы, координации и ловкости  **Осваивать** технику прыжка через козла | Салки простые | Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-12 раз) |  | | | |
| 42 |  | Гимнастика | Урок - соревнование | Учет техники выполнения комбинации (связки) акробатических элементов. | **Составлять** (с помощью учителя) режим дня**.**  **Знать и различать** строевые приемы  Осваивать технику равновесия | Соревнование с элементами гимнастики | Прыжки на скакалке (девочки -120 раз, мальчики -100 раз) |  | | | |
| 43 |  | Гимнастика | Совершенствование акробатических элементов  Совершенствование прыжков через козла. | О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Акробатика: (М: два кувырка вперед в стойку на лопатках; Д. два кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат,) Упражнения в равновесии. | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности;  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Тяни в круг | Прыжки в длину с места  (6-8 попыток) |  | | | |
| 44 |  | Гимнастика | Развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости. Совершенствование лазание по канату. | О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий. | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств | Бой петухов | Вис на перекладине  (3-5 подхода) |  | | | |
| 45 |  | Гимнастика | Урок - соревнование | Тестирование: челночный бег с кубиками 4×9 метров;  метание набивного мяча из-за головы из положения сидя, стоя. | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности;  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Часовые и разведчики |  |  | | | |
| 46 |  | Гимнастика | Совершенствование прыжков через козла ноги врозь Совершенствование акробатических элементов | О.Р.У. Строевые упражненя. Акробатические упражнения (связка).  Прыжки через козла. Полоса препятствий с гимнастическим оборудованием. | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности;  **Проявлят**ь качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Перетягивание каната | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  | | | |
| 47 |  | Гимнастика | Совершенствование прыжков через козла  Совершенствование акробатических элементов Строевые упражнения | Медленный бег. О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через козла согнув ноги. Упражнение на развитие силы ног. | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств | Полоса препятствий | Прыжки на скакалке  (девочки - 100 раз,  мальчики - 80 раз). |  | | | |
| 48 |  | Гимнастика | Урок - соревнование | Учет техники выполнения опорного прыжка.  Тестирование: вис на перекладине. | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности;  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Соревнование с элементами гимнастики | Прыжки в длину с места  (6-8 попыток) |  | | | |
|  |  |  |  | **3 четверть-30 часов.** |  |  |  |  | | | |
| 49 |  | Волейбол | Беседа по технике безопасности на уроках кроссовой подготовке и спортивных игр.  Теоретические основы.  Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами. | Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр.  Бег 3 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  **Уметь** демонстрировать физические кондиции | Охотники и утки | Прыжки в длину с места  (8-10 попыток) |  | | | |
| 50 |  | Волейбол | Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. | Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком; остановки, ускорения). Развитие координационных способностей. | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах  **Осваивать** элементы волейбола | Встречные эстафеты | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) |  | | | |
| 51 |  | Волейбол | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте. | Кроссовый бег 4 минуты. О.Р.У., СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3), на укороченных площадках. | Осваивать технику передачи мяча  Осваивать правила игры в волейбол | Мяч среднему | Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  | | | |
| 52 |  | Волейбол | Урок - соревнование  Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре. | Медленный бег до 3 мин. О.Р.У. Подвижная игра. | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий | Перестрелка | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  | | | |
| 53 |  | Волейбол | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.  Обучение нижней прямой подаче мяча. | Кроссовый бег 4 минуты.  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом (бег с изменением скорости, направления). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Пионербол | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) | |  | | |
| 54 |  | Волейбол | Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.  Обучение приему мяча после подачи. | Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. на локальное развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Обучение приему мяча снизу после подачи. | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Передал – садись! | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) | |  | | |
| 55 |  | Волейбол | Урок - соревнование  Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол. | Развитие координационных, скоростно-силовых способностей, интереса занятием спортом в спортивной игре «Волейбол». | **Уметь** выполнять передачи мяча  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Волейбол | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики -по10 наклонов, | |  | | |
| 56 |  | Волейбол | Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол.  Совершенствование приема мяча после подачи. | Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Борьба за мяч | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени | |  | | |
| 57 |  | Волейбол | Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. | Бег 5 минут. О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками правым, левым боком; с продвижением вперед, назад. Нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 3 – 6метров; подача на партнера; | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. | Пустое место | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) | |  | | |
| 58 |  | Волейбол | Урок - соревнование  Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Совершенствование изученных элементов в игре волейбол. | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  **Выполнят**ь правила игры, уважительно относится к сопернику. | Волейбол | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) | |  | | |
| 59 |  | Волейбол | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. | Кроссовый бег 5 мин. О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие быстроты, ловкости, интереса к самостоятельным занятиям спортом. | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. **Описыват**ь технику нападающего удара  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности | Эстафеты с мячом | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) | |  | | |
| 60 |  | Волейбол | Освоение техники пря­мого напада­ющего удара.  Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки | Кроссовый бег 5,5 минуты. О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности  **Осваиват***ь* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Перестрелка | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) | |  | | |
| 61 |  | Волейбол | Урок - соревнование | Совершенствование изученных элементов волейбола. Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма. | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Волейбол | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) | |  | | |
| 62 |  | Волейбол | Совершенствование освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Освоение техники пря­мого напада­ющего удара. | Кроссовый бег 5,5 минуты. О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | **Проявлять** скоростно – силовые способности при выполнении упражнений в игре волейбол  **Моделировать** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физическихих качеств  **Осваивать** двигательные действия в эстафетах | Встречные эстафеты | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) | | | |  | | |
| 63 |  | Волейбол | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи  Совершенствование техники защитных действий. | Кроссовый бег 6 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетки, нижняя подача мяча.. | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Осваивать** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Передал – садись | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) | | | |  | | |
| 64 |  | Волейбол | Урок - соревнование | Совершенствование изученных элементов волейбола. Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма. | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Уметь** демонстрировать физические кондиции | Волейбол | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) | | | |  | | |
| 65 |  | Волейбол | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи  Совершенствование техники защитных действий. | Бег 6 минут. ОРУ Прием и передача. нижняя подача мяча.. | **Общаться** и взаимодействовать в игровой деятельности  **Проявлят**ь качества координации и быстроты | Мяч среднему | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики -по10 наклонов, | | | |  | | |
| 66 |  | Волейбол | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | Урок- соревнование | **Характеризоват**ь показатели физического развития, физической подготовки.  **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).  **Умение** сосредотачивать внимание при судействе игры | Волейбол | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени | | | |  | | |
| 67 |  | Волейбол | Совершенствование тактики игры. | Кроссовый бег 6,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.**  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | Мяч в воздухе | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) | | | |  | | |
| 68 |  | Волейбол | Совершенствование тактики игры. | Кроссовый бег 6,5 минуты. О.Р.У. Прием и передача. нижняя подача мяча. | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | Эстафеты с мячом | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) | | | |  | | |
| 69 |  | Волейбол | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | Урок- соревнование | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  Уметь метать из различных положений.  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | Волейбол | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) | | | |  | | |
| 70 |  | Волейбол | Совершенствование тактики игры. | Кроссовый бег 7 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. тактические действия. | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  **Применять** упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств | Гонка мячей по кругу | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) | | | |  | | |
| 71 |  | Волейбол | Совершенствование тактики игры. | Кроссовый бег 7 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Прием - передача и перевод мяча на сторону соперника. | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) | | | |  | | |
| 72 |  | Волейбол | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | Урок- соревнование | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести.  **Умение** сосредотачиваться перед выполнением задания. | Волейбол | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) | | |  | | |
| 73 |  | Волейбол | Овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Осваивать** технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.  **Контролировать**: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. | Эстафеты. | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) | | |  | | |
| 74 |  | Волейбол | Овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей | Кроссовый бег 7.5 минуты.  О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) на укороченных площадках | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  **Осваивать** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Две передачи и перевод мяча на сторону соперника. | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) | | |  | | |
| 75 |  | Волейбол | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | Урок- соревнование | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  **Применять** упражнения в метании мяча для развития физических качеств | Волейбол на укороченной площадке | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики -по10 наклонов, | | |  | | |
| 76 |  | Волейбол | Закрепле­ние техники владения мячом и разви­тие координационных способностей | Кроссовый бег 8 минут. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание игры  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Волейбол на укороченной площадке | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени | | |  | | |
| 77 |  | Волейбол |  | Кроссовый бег 8 минут. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести.  **Умение** сосредотачиваться перед выполнением задания. | Волейбол на укороченной площадке | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) | | |  | | |
| 78 |  | Волейбол | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | Урок- соревнование | **Характеризоват**ь показатели физического развития, физической подготовки.  **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств ловкости). | Волейбол на укороченной площадке | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) | | |  | | |
|  |  |  |  | **4 четверть-24 часа.** | |  |  | | |  | | |
| 79 |  | Баскетбол | Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе.  Совершенствование ведения мяча различными способами. Теоретические знания | Инструктаж по т/б на уроках баскетбола.. О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста; приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении, по прямой, с изменением направления. Правила игры в баскетбол. | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Осваивать** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Передал – садись | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) | | |  | | |
| 80 |  | Баскетбол | Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча.  Закрепление ловли и передачи мяча в игре. | Комплекс упражнений в движении. Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  **Проявлять** скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Моделировать** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств. | Мяч среднему | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) | | |  | | |  | | | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) | |
| 81 |  | Баскетбол | Урок- соревнование  Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Учет техники ведения мяча; ловли и передачи мяча освоенными способами. | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр,  **Соблюдать** правила безопасности при выполнении эстафет | Эстафеты с баскетбольными мячами | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) | | |  | | |
| 82 |  | Баскетбол | Совершенствование ведению мяча.  Совершенствование ловли и передачи мяча. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | Перестрелка | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) | | |  | | |
| 83 |  | Баскетбол | Овладение техникой бросков мяча.  Совершенствование ведение мяча. | Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Броски одной и двумя руками в прыжке. | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Осваивать** универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Развивать** способности к дифференцированию параметров движений. | Эстафеты с мячом | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) | | |  | | |
| 84 |  | Баскетбол | Урок - соревнование | Учет техники выполнения комбинаций с ведением и передачей мяча. | **Осваивать** различные виды упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру.  **Описывать** технику выполнения выполненных комбинаций с мячом | Баскетбол | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) | | |  | | |
| 85 |  | Баскетбол | Овладение техникой бросков мяча.  Совершенствование освоенных элементов баскетбола. | О.Р.У. в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | **Осваиват***ь* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  **Уметь** осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх.  **Моделировать** способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. | Гонка мячей по кругу | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики -по10 наклонов, | | |  | | |
| 86 |  | Баскетбол | Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча. | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Прием - передача и перевод мяча на сторону соперника. | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) | | |  | | |  | |  | |
| 87 |  | Баскетбол | Урок - соревнование  Овладение техники ранее изученных элементов в играх. | Учет техники выполнения броска мяча в кольцо слева, справа, по центру от кольца. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Баскетбол | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) | | |  | | |
| 88 |  | Баскетбол | Ознакомление с зонной системой защиты. | О.Р.У. с мячом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Эстафеты с мячами. | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) | | |  | | |
| 89 |  | Баскетбол | Развитие кондиционных и координационных способностей. | О.Р.У. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» Учебная игра. | **Понимать** информацию о правилах игры в баскетбол  **Проявлять** качества координации, ловкости  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении  подвижных игр | Баскетбол | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) | | |  | | |
| 90 |  | Баскетбол | Урок - соревнование  Совершенствование ранее изученных элементов в игре баскетбол | Учет техники штрафного броска. Совершенствование освоенных элементов баскетбола в учебной игре. | **Уметь** выполнять штрафной бросок с не большого расстояния  **Осваиват**ь технику игры в баскетбол  **Соблюдать технику безопасности в игре баскетбол** | Баскетбол | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) | | |  | | |
| 91 |  | Лёгкая атлетика | Развитие скоростной выносливости  На освоение техники за­щитных действий в игре «Лапта» | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) в игре «Лапта». | **Проявлять** качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | Русская лапта | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) | |  | | |
| 92 |  | Лёгкая атлетика | Прыжок в длину с разбега.  На освоение тактики иг­ры | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат. Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите в игре «Лапта» | **Проявлять качества координации**  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | Русская лапта | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) | |  | | |
| 93 |  | Лёгкая атлетика | Урок- соревнование | Тестирование: бег 60 метров;  Прыжки в длину с места | **Проявлять** лидерские качества в соревнованиях по бегу  **Осваиват**ь технику прыжка в длину с места | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) | |  | | |
| 94 |  | Лёгкая атлетика | Метание мяча на дальность.  Прыжки в высоту с разбега | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | **Проявлять** качества силы в метании мяча на дальность  **Проявлять** качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега | Русская лапта | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики -по10 наклонов, | |  | | |
| 95 |  | Лёгкая атлетика | Метание мяча на дальность  Прыжки в высоту с разбега | Кроссовый бег до 2 км без учета времени. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | Русская лапта | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) | |  | | |
| 96 |  | Лёгкая атлетика | Урок- соревнование | Тестирование: челночный бег 3×10 метров;  Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | **Осваивать** технику выполнения прыжков в высоту с разбега  **Проявлять** качества ловкости в метании мяча на дальность | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики - 80 раз) | |  | | |
| 97 |  | Лёгкая атлетика | Преодоление горизонтальных препятствий  Прыжки в высоту с разбега | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Запрыгивание на высоту до 70 см, прыжки на определенное расстояние, в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием (девушки)  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | **Понимать** информацию о личной гигиене человека  **Проявлять** качества координации, ловкости  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении  Прыжков в высоту | Русская лапта | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) | |  | | |
| 98 |  | Легкая атлетика | Урок - соревнование | Тестирование: бег 1000 метров; прыжки в длину с места. | **Уметь** распределять силы на всю дистанцию  **Осваивать** технику бега на средние дистанции  **Знать** основные правила при выполнений прыжков в длину с места | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) | |  | | |
| 99 |  | Лёгкая атлетика | Гладкий бег  Овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей | Медленный бег . Бег на короткие дистанции до 60 м из нестандартных исходных положений.  Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника в игре «Лапта» | **Проявлять** качества ловкости при выполнении бега на короткие дистанции  **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | Русская лапта | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) | |  | | |
| 100 |  | Легкая атлетика | Развитие физических качеств в учебной игре «Лапта» | Медленный бег до 5 мин. О.Р.У. развитие скоростных, координационных способностей в игре «Лапта». | **Проявлять качества координации**  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | Русская лапта | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) | |  | | |
| 101 |  | Легкая атлетика | Урок- соревнование | Бег на 1500 метров – мальчики, 500 м - девочки. | **Проявлять** качества выносливости на длинные дистанции  **Осваиват**ь технику бега по пересеченной местности | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) | |  | | |
| 102 |  | Легкая атлетика | Развитие физических способностей | Повышение уровня физической подготовленности в эстафетах с бегом, прыжками. | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений для развитии силы рук и ног  **Проявлять** качества силы и координации  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении эстафетного бега | Русская лапта | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) | |  | | |
|  |  | Легкая атлетика | Развитие скоростных способностей | Бег с ускорением, старты из различных положений. Игра. | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении подвижных игр  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | Русская лапта | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики -по10 наклонов, | |  | | |
|  |  | Легкая атлетика | Развитие координационных способностей | Челночный бег. Полоса препятствия. Игра | **Осваивать** технику выполнения в челночном беге.  **Проявлять** качества координации при выполнении полосы препятствий | Русская лапта | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) | |  | | |
|  |  | Легкая атлетика | Урок - соревнование | Совершенствование физических качеств в подвижных и спортивных играх. |  | Игры по выбору учащихся. | Комплекс домашнего задания | |  | | |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся**

**6 классов – 3 часа в неделю.**

Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.

Учебник: М.Я. Виленского «Физическая культура 5-7 класс», 2011г.

Количество часов по программе: 102 ч.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата проведения** | **Наименование раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. |  | **I четверть**  **Легкая атлетика**  (16ч) | Вводный инструктаж по охране труда. Спринтерский бег. | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Бег с максимальной скоростью до 50 м. спортивные игры. |
| 2 |  | Высокий старт. Развитие скоростных способностей. | Изучение нового материала | Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Развитие скоростных способностей. |
| 3 |  | Высокий старт. Стартовый разгон. | Комплекс  ный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 до 30 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |
| 4 |  | Высокий старт | комплексный | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 15 до 30. скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Игра |
| 5 |  | Высокий старт | учетный | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 200 метров на результат. |
| 6 |  | Финальное усилие. Эстафеты. | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад. То же, в спокойном и быстром беге. Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. |
| 7 |  | Финальное усилие. Эстафеты. | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Финишную линию пробегать с максимальной скоростью. Выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.  Челночный бег 4 х9 – результат. |
| 8 |  | Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из разных исходных положений. Эстафеты. 60м на результат. |
| 9 |  | Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости | учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м на результат. |
| 10 |  | Бег 100– 150м. Развитие скоростно – силовых способностей. | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Повторное пробегание отрезков 100-150м. чередование с ходьбой 50м. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр. |
| 11 |  | Метание мяча на дальность. | учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. В горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 8 – 10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. 30м – на результат |
| 12 |  | Метание мяча на дальность. | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние; в коридор 5 – 6 м. |
| 13 |  | Прыжки и многоскоки. Развитие силовых и координационных способностей |  | Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Развитие скоростно-силовых способностей. Вставание в сед из положения лежа за 1 мин. на результат. |
| 14 |  | Техника прыжка. Развитие силовых и координационных способностей. | учетный | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. |
| 15 |  | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |
| 16 |  | Прыжок в длину с разбега. | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5 – 7 беговых шагов. |
| 17 |  | Кроссовая подготовка  (11 ч) | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Развитие выносливости. | учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Гладкий бег по стадиону. подтягивание – на результат. |
| 18 |  | Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров (мальчики), до 2500 метров (девочки). Спортивные игры. |
| 19 |  | Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие силовой выносливости. | учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Отжимание на результат. Спортивные игры. |
| 20 |  | Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие силовой выносливости | учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднимание прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. |
| 21 |  | Преодоление препятствий | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 12 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием. Спортивные игры. |
| 22 |  | Преодоление препятствий | комплексны | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. |
| 23 |  | Переменный бег | учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м х 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Наклон из положения сидя на результат. |
| 24 |  | Переменный бег | учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. 150 м х 4 раза переменный бег с неоднократным изменением скорости, интервалы отдыха бег трусцой. Спортивные игры |
| 25 |  | Гладкий бег | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. |
| 26 |  | Бег в равномерном темпе. | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ.Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. |
| 27 |  | Бег в равномерном темпе. | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ.Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. |
| 28 |  | **II четверть**  **Спортивные игры**  **Баскетбол**  (21 ч) | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | обучение | Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. игра «Мяч капитану» |
| 29 |  |  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | комплексный | Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений (подскоки, приседаний, поворотов). ОРУ с мячом . Прыжки в полуприседе с продвижением. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. игра «Мяч капитану» |
| 30 | 1 |  | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | комплексный | Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений .ОРУ с мячом.  Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  ( перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Игра «Мяч капитану» |
| 31 | 1 |  | Ловля и передача мяча. | обучение | Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Челночный бег 3х10м с подбрасыванием мяча над собой; игра « Борьба за мяч» |
| 32 |  |  | Ловля и передача мяча. | комплексный | Стартовые рывки на 8 - 10м. из различных и.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в тройках, в движении; игра «Борьба за мяч». |
| 33 |  |  | Ловля и передача мяча. | учетный | Пятнашки с раздельного старта в 1 – 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на в движении в парах; эстафеты с мячом. |
| 34 |  |  | Ведение мяча. | Изучение нового материала | Бег с ускорением по сигналу. ОРУ. остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча , с мячом; освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой ; игра «Борьба за мяч» |
| 35 | 1 |  | Ведение мяча. | комплексный | Обычный бег с остановкой по сигналу. ОРУ. Выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров руками; ведение с изменением направления движения и скорости; ведение ведущей и не ведущей рукой. Игра «Борьба за мяч». |
| 36 |  |  | Ведение мяча | учетный | Бег с остановкой по сигналу и поворотом на месте. Продолжать движение. ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движенияи скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |
| 37 |  |  | Броски мяча | Изучение нового материала | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч». |
| 38 |  |  | Броски мяча. | комплексный | ОРУ. Быстрое перемещение.(в парах, лицом друг к другу на S – 1 -1,5м, у каждого гимнастическая палка). Стойка и передвижение игрока. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. |
| 39 |  |  | Броски мяча. | учетный | ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Бросок мяча двумя руками от головы в движении. Прыжки через гимнастическую скамейку стоя лицом (боком) к скамейке. Игра в мини – баскетбол. |
| 40 |  |  | Техника владения мячом. | комплексный | ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. . Прыжки через гимнастическую скамейку стоя боком с продвижением вперед. Игра в мини-баскетбол. |
| 41 |  |  | Вырывание и выбивание мяча. | Изучение нового материала | ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища Жесты судей в баскетболе. |
| 42 |  |  | Вырывание и выбивание мяча. | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Вырывание мяча. Выбивание мяча. 1. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.2. То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.3. То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении. Учебная игра |
| 43 |  |  | Нападение быстрым прорывом. | Изучение нового материала | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. |
| 44 |  |  | Нападение быстрым прорывом. | комплексный | ОРУ с мячом. Ходьба и бег с ускорением 20 м. ловля мяча - ведение-бросок в два шага в корзину с расстоянии 3,60м. позиционное нападение (5:0)без изменения позиций игроков. Нападение быстрым поворотом (1:0). Учебная игра. |
| 45 |  |  | Взаимодействие двух игроков | Изучение нового материала | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |
| 46 |  |  | Взаимодействие двух игроков | комплексный | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. |
| 47 | 2 |  | Тактика свободного нападения | комплексный | ОРУ. Специальные игры, беговые упражнения. . Тактика свободного нападения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места Учебная игра «Мяч капитану» |
| 48 |  |  | Тактика свободного нападения | комплексный | ОРУ. Специальные игры, беговые упражнения. . Тактика свободного нападения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места Учебная игра «Мяч капитану» |
| 49 |  | III четверть  **Гимнастика**  (13 часов) | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры. | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. |
| 50 |  |  | Висы и упоры. Строевые упражнения. | комплексный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. |
| 51 |  |  | Висы и упоры. Строевые упражнения. | учетный | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. |
| 52 |  |  | Прыжки со скакалкой. | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). Развитие скоростно – силовых способностей. |
| 53 |  |  | Прыжки со скакалкой. | комплексный | Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Развитие скоростно – силовых способностей. |
| 54 |  |  | Прыжки со скакалкой. | учетный | Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин. – на результат. Развитие скоростно – силовых способностей. |
| 55 |  |  | Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. | Изучение нового материала. | Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей. |
| 56 |  |  | Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. | комплексный | Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. |
| 57 |  |  | Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. | комплексный | Строевой шаг. ОРУ. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения стоя с помощью. |
| 58 |  |  | Круговая тренировка. | комплексный | ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках. «Мост» из положения стоя – на результат. |
| 59 |  |  | Круговая тренировка. | комплексный | ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках. |
| 60 |  |  | Акробатическая комбинация. | Комплексный | ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников. |
| 61 |  |  | Акробатическая комбинация. | комплексный | ОРУ. Акробатическая комбинация из олимпиады школьников. |
| 62 |  | Спортивные игры волейбол (16 ч) | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста. | Вводный | Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч». |
| 63 |  |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | комплексный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнутбь, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. |
| 64 |  |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | Изучение нового материала | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей. |
| 65 |  |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | комплексный | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей. |
| 66 |  |  | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | учетный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей. |
| 67 |  |  | Прием мяча снизу над собой. | Изучение нового материала | Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединение кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. |
| 68 |  |  | Передача мяча с низу. | комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. . Способ соединение кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. |
| 69 |  |  | Нижняя прямая подача мяча. | Изучение нового материала. | Стойки и перемещения. Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча. подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подвижная игра «Подай и попади». Эстафеты. |
| 70 |  |  | Нижняя прямая подача мяча | комплексный | Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. |
| 71 |  |  | Нижняя прямая подача мяча | комплексный | Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. |
| 72 |  |  | Прямой нападающий удар. | Изучение нового материала. | ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. |
| 73 |  |  | Прямой нападающий удар. | комплексный | ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. |
| 74 |  |  | Прямой нападающий удар. | комплексный | ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. |
| 75 |  |  | Тактика игры. | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам . |
| 76 |  |  | Тактика игры. | Комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам . |
| 77 |  |  | Тактика игры. | Комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам мини-волейьола. |
| 78 |  | Кроссовая подготовка (10ч) | Преодоление препятствий | Изучение нового материала. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой. |
| 79 |  |  | Преодоление препятствий | комплексны | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Спортивные игры. |
| 80 |  |  | Смешенное передвижение. | учетный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. |
| 81 |  |  | Смешенное передвижение. | учетный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. |
| 82 |  |  | Переменный бег. | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 12 минут. Спортивные игры. |
| 83 |  |  | Переменный бег. | Комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 12 минут. |
| 84 |  |  | Бег в равномерном темпе 15 мин. | учетный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты. |
| 85 |  |  | Бег в равномерном темпе. | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты. |
| 86 |  |  | Преодоление полосы препятствий. | учетный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |
| 87 |  |  | Гладкий бег | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. |
| 88 |  | Легкая атлетика (15ч) | Спринтерский бег | Изучение нового материала | ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |
| 89 |  |  | Спринтерский бег | Комплексный | . Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |
| 90 |  |  | Высокий старт. | учетный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 – до 30 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. |
| 91 |  |  | Высокий старт. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 – до 30 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. |
| 92 |  |  | Финальное усилие. Эстафеты. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры |
| 93 |  |  | Финальное усилие. Эстафеты. | учетный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры |
| 94 |  |  | Эстафеты. | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Эстафеты. Бег 60 метров – на результат. Развитие скоростных способностей. |
| 95 |  |  | Бег на средние дистанции. | учетный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Развитие скоростной выносливости. |
| 96 |  |  | Эстафетный бег | обучение | ОРУ.СБУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Разобрать обучающие фильмы, снимки по технике и методике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе. |
| 97 |  |  | Эстафетный бег | комплексный | ОРУ.СБУ. Техника передачи эстафетной палочки различными способами. Разобрать обучающие фильмы, снимки по технике и методике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки, стоя на месте, в ходьбе, в беге трусцой и беге в умеренном темпе. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробеганием коротких отрезков. Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд. |
| 98 |  |  | Метание мяча. | Изучение нового материала. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. |
| 99 |  |  | Метание мяча | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. |
| 100 |  |  | Метание мяча | учетный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. |
| 101 |  |  | Разновидности прыжков | комплексный | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |
| 102 |  |  | Разновидности прыжков |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | **Количество часов на тему** | | | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** |
|
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | |
| 1 | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | | | 1 | Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу. | |
| **Легкая атлетика(27 часов)** | | | | | | |
|  | | | | | | |
| 2 | Бег с ускорением от 40 до 60 м | | | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | |
| 3 | Скоростной бег до 60 м | | | 1 |
| 4 | Бег на результат 60 м | | | 1 |
| 5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15 | Высокий старт;, бег 30  Эстафетный бег, передача палочки  Финальное усилие  Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий  Спринтерский бег, стартовый разгон  Развитие скоростной выносливости  Переменный бег с прыжками и многоскоками | | | 1  2  1  2  1  2  2 |
| 16 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | | | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 17 | Кроссовый бег | | | 1 |
| 18 | Бег 1500 м | | | 1 |
| 19  20 | Челночный бег 3х10 м с высокого старта  Совершенствование техники челночного бега | | | 1  1 |
| ***Прыжковые упражнения (3 часа)*** | | | | | | |
| 21 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | | | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 22 |
| 23 |
| ***Метание малого мяча(3 часа)*** | | | | | | |
| 24 | | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 25 | | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | | 1 |
| 26 | | Метание мяча на дальность с 4 -5 шагов разбега. | | 1 |
| 27 | | Совершенствование физических качеств в подвижных и спортивных играх | | 1 |  | |
|  | | | | |  | |
|  | | | | | | |
| **2 четверть**  **Гимнастика с основами акробатики ( 20 часов )** | | | | | | |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | | | |
| 28 | Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. | | | 1 | Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. | |
|  | | | | | | |
|  | | | | | | |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | | | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы | |
| 30 | Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!" | | | 1 |  | |
| ***Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)*** | | | | | | |
| 31 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки). | | | 2 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений  Демонстрируют технику акробатических упражнений, выявляют ошибки и устраняют их; оказывают помощь сверстникам в выполнении акробатических упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений.  Описывают технику данных упражнений. Корректируют и устраняют ошибки. | |
| 32 |
| 33 | Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).  "Мост" из положения, стоя с помощью (девочки) | | | 2 |
| 34 |
| 35 | Акробатическая комбинация | | | 3 |
| 36 |
| 37 |
| 38 | Вис на согнутых руках; вис, согнув ноги; подъем ног в угол | | | 2 |
| 39 |
| ***Опорные прыжки (3ч)*** | | | | | | |
| 40 | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 105-115 см).  Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). | | | 3 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | |
| 41 |
| 42 |
| ***Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на рейке гимнастической скамейке (девочки) (3 ч)*** | | | | | | |
| 43  44 | Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, правой (левой) ногой в упор,  спад, подъём, перемах правой, (левой) назад, соскок с поворотом на 90 °(мальчики).  Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) – девочки. | | | 5 | | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют страховку на снарядах.  Корректируют и устраняют ошибки.  Оказывают помощь сверстникам в выполнении акробатических упражнений.  Уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. |
| 45  46 |
| 47 |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***3 четверть Баскетбол (20 часов)*** | | | |
| 48  49  50 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 51  52 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 53  54 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 2 |  |
| 55  56 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 57  58 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 2 |
| 59  60 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 2 |
| 61  62  63 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 64  65 | Штрафной бросок | 3 |
| 66 |
| 67 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
|  | | | |
| ***Волейбол (9 часов)*** | | | |
| 68 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 69 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |
| 70  71 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Подвижные игры на основе волейбола. | 4  3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 72  73 |
| 74  75  76 |
| **4 четверть Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | |
| 77 | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. | 1 | Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. |
| ***Волейбол (11часов)*** | | | |
| 78  79 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 4 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 80 |
| 81 |
| 8283 | Нижняя прямая подача | 4 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 84 |
| 85 |
| 86 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 3 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| 87 |
| 88 |
| **Легкая атлетика(14 часов)** | | | |
| 89 | Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 90 | Бег с ускорением от 40 до 60 м | 1 |
| 91 | Скоростной бег до 60 м | 1 |
| 92 | Бег на результат 30м, 60 м | 1 |
| 93 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 94 | Кроссовый бег | 1 |
| 95 | Бег 1500 м | 1 |
| 96 | Челночный бег | 1 |
| ***Прыжковые упражнения (3 часа)*** | | | |
| 97 | Прыжок в длину способом «согнув» ноги | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 98 |
| 99 |
| ***Метание малого мяча(3 часа)*** | | | |
| 100 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 101 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень | 1 |
| 102 | Метание мяча на дальность с 5 – 6 шагов разбега. | 1 |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов на тему** | | | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** |
|
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | | |
| 1 | Физическая культура в современном обществе. | | 1 | Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. | |
| **Легкая атлетика(15 часов)** | | | | | |
| ***Беговые упражнения (9часов)*** | | | | | |
| 2 | Низкий старт до 30 м | | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | |
| 3 | Скоростной бег до 70 м | | 1 |
| 4 | Бег на результат 60 м | | 1 |
| 5  6 | Высокий старт;  Челночный бег 3х10м. | | 2 |
| 7  8 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | | 2 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | |
| 9 | Кроссовый бег | | 1 |
| 10 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | | 1 |
| ***Прыжковые упражнения (3 часа)*** | | | | | |
| 11 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги".  Отталкивание,  Фаза полета и приземление. | | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 12 |
| 13 |
| ***Метание малого мяча(3 часа)*** | | | | | |
| 14 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 15 | Метание малого мяча на дальность | | 1 |
| 16 | Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. | | 1 |
| ***Волейбол (11 часов)*** | | | | | |
| 17  18 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 19  20 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | | 2 |
| 21 | Передача над собой во встречных колоннах | | 1 |
|  |
| 22 | Отбивание кулаком через сетку | | 1 |
|  |
| 23 | Нижняя прямая подача | | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 24 |
| 25 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | | 3 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия волейбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в во­лейбол как средство активного отдыха | |
| 26  27 |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | | |
| 28 | Всестороннее гармоническое физическое развитие. | | 1 | Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. | |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** | | | | | |
| ***Организующие команды и приёмы(2 часа)*** | | | | | |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | | 1 | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы | |
| 30 | Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. | | 1 |
| ***Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)*** | | | | | |
| 31 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).  "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки) | | 2 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | |
| 32 |
| 33 | Кувырок вперед и назад.  Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). | | 2 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений и устраняют ошибки.  Выполняют страховку на упражнениях и оказывают помощь своим одноклассникам.  Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений, корректируют, выявляют ошибки и устраняют их.  Демонстрируют технику висов и подъемов ног на гимнастической стенке и на перекладине, устраняют ошибки. | |
| 34 |
| 35 | Акробатическая комбинация | | 3 |
| 36 |
| 37 |
| 38 | Вис на согнутых руках; вис, согнув ноги; подъем ног в угол | | 2 |
| 39 |
| ***Опорные прыжки (3ч)*** | | | | | |
| 40 | Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину  Девочки: прыжок боком (козел в ширину | | 3 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют страховку на снарядах. | |
| 41 |
| 42 |
| ***Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине - низкая (м)-3часа, упражнения на рейке гимнастической скамейке (д)-3 часа*** | | | | | |
| 43 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом внутрь.(мальчики)  Передвижения ходьбой, приставными шагами  Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки) | | 6 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Корректируют, выявляют ошибки и устраняют их.  Оказывают помощь своим одноклассникам в выполнении упражнений, страхуют их.    Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений, доброжелательно относятся друг к другу, сдерживают свои эмоции. | |
| 44 |
| 45 |
| 46  47 |
| 48 |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | | |
| 49 | Здоровье и здоровый образ жизни. | | 1 | Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. | |
| ***Волейбол (5 часов)*** | | | | | |
| 50  51 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; Прием и передача мяча сверху двумя руками. | | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 52 | Передача над собой во встречных колоннах | | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 53 | Отбивание кулаком через сетку | | 1 |
| 54 | Нижняя прямая подача | | 1 |
|  |  | |  | **Баскетбол (24часа)** | |
| 55 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | | 1 | Описывают технику изучаемых стоек и перемещений, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности | |
| 56 | Остановка двумя шагами и прыжком | | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 57 | Повороты без мяча и с мячом | | 1 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол ­ как средство активного отдыха | |
|  |
|  | | | | | |
| 58 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности  Демонстрируют и корректируют технику ведения мяча шагом и бегом, с обеганием стоек и «змейкой», исправляя ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника, доброжелательно относятся друг к другу, сдерживают свои эмоции и соблюдают правила безопас­ности.  Демонстрируют технику ведения мяча в различных стойках и объясняют преимущество стоек при пассивном сопротивлении защитника.  Описывают технику передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, демонстрируют и исправляют ошибки. | |
| 59  60  61 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | | 3 |
| 62  63 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. | | 2 |
| 64  65 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | | 2 |
| 66  67 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности | |
| 68  69 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | | 2 |
| 70  71  72  73  74 | . Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | | 4 | Описывают технику бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники бросков и соблюдают правила безопас­ности.  Самостоятельно выявляют индивидуальную технику броска и отрабатывают ее.  Описывают технику вырывания и выбивания мяча, демонстрируют, и устраняют ошибки. Играют в баскетбол, применяя правила и не нарушая их. | |
| 75  76 | Штрафной бросок  Учебная игра. | | 2 |
| 77  78 | Вырывание и выбивание мяча.  Учебная игра. | | 2 |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | | |
| 79 | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения | | 1 | Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. | |
|  |  | |  | **Волейбол (8часов)** | |
|  | | | | | |
| 80 | Нижняя прямая подача, прием подачи. | | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности.  Демонстрируют технику нападающего удара, устраняют ошибки. | |
|  |
| 81  82 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | | 2 |
|  |
| 83 | Передача мяча в тройках после перемещения. | | 1 | Описывают технику передачи мяча в тройках после перемещения, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности | |
| 84 | Нападающий удар после передачи. Учебная игра. Тактика свободного нападения. | | 2 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия волейбола для комплексного раз­вития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | |
| 85   |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  |  | |
| 86 | Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра | | 2 |
| 87 |
| **Легкая атлетика(15 часов)** | | | | | |
| ***Беговые упражнения (9 часов)*** | | | | | |
| 88  89 | Низкий старт до 30,  стартовый разгон, финиширование. | | 2 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | |
| 90 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | | 1 |
| 91  92 | Бег на результат 60 м; бег по дистанции, эстафетный бег (передача палочки). | | 2 |
| 93 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | |
| 94 | Кроссовый бег | | 1 |
| 95 | Бег 2000 м(м), 1500м (девочки) | | 1 |
| 96 | Челночный бег3х10м;  5х10м; | | 1 |
| ***Прыжковые упражнения (3 часа)*** | | | | | |
| 97 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» с 11 – 13 беговых шагов.  Подбор разбега, отталкивание, фаза полета и приземление. | | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  .  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | |
| 98 |
| 99 |
| ***Метание малого мяча(3 часа)*** | | | | | |
| 100 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1), 12-16м | | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 101 | Метание малого мяча на дальность | | 1 |
| 102 | Броски баскетбольного мяча двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу, от груди. | | 1 |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов на тему** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** |
|
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | |
| 1 | Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | 1 | Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. |
| **Легкая атлетика(16 часов)** | | | |
| ***Беговые упражнения (10 часов)*** | | | |
| 2 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 3  4 | Скоростной бег до 70 м; эстафетный бег (передача палочки). | 2 |
| 5 | Бег на результат 60 м; 30 м | 1 |
| 6  7 | Низкий старт до 30 м; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | 2 |
| 8 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 9 | Кроссовый бег | 1 |
| 10 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 |
| 11 | Челночный бег 3х10м; 5 х10м; | 1 |
| ***Прыжковые упражнения (3 часа)*** | | | |
| 12 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги», подбор индивидуального разбега, отталкивание, приземление. | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 13 |
| 14 |
| ***Метание малого мяча(3 часа)*** | | | |
| 15 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1) м; девушки с 12-14м, юноши - до 16 м. | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 16 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 17 | Броски баскетбольного мяча двумя руками из-за головы, из положения, сидя на полу, от груди | 1 |
| ***Волейбол (10 часов)*** | | | |
| 18 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 19 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |
| 20 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 21 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |
| 22 | Прием мяча отраженного сеткой | 1 |
| 23 | Отбивание кулаком через сетку | 1 |
| 24 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 |
| 25 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 |
| 26 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 27 | Игра по упрощенным правилам . Тактика свободного нападения. | 2 | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры |
|  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | |
| 28 | Адаптивная физическая культура | 1 | Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** | | | |
| ***Организующие команды и приёмы(2 часа)*** | | | |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | 1 | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |
| 30 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении | 1 |
| ***Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)*** | | | |
| 31 | Из упора присев силой стойка на голове и руках; равновесие на одной руке (м).  "Мост" и поворот в упор, стоя на одном колене (д). | 2 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений  Оказывают помощь в страховке при исполнении акробатических упражнений, корректируют и устраняют ошибки.  Составляют индивидуальную акробатическую комбинацию из ранее изученных элементов, выполняют, корректируют и устраняют ошибки. |
| 32 |
| 33 | Кувырок назад в полушпагат (д). Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок с трех шагов (м). | 2 |
| 34 |
| 35 | Акробатическая комбинация | 3 |
| 36 |
| 37 |
| 38 | Подтягивание, из виса стоя (м), лежа (д). Лазание по канату в два приема с помощью рук и без помощи (м). | 2 | Оценивают технику исполнения упражнений и устраняют ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений, соблюдают правила безопасности; доброжелательно относятся друг к другу. |
| 39 |
| ***Опорные прыжки (3ч)*** | | | |
| 40 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину), Девочки: прыжок боком (козел в ширину), | 3 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений  Выполняют страховку на снаряде. |
| 41 |
| 42 |
| ***Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч)., упражнения на рейке гимнастической скамейке (девочки) (3 ч)*** | | | |
| 43 | Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(м).  Передвижения ходьбой, приставными шагами  Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)-(д) | 6 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Выполняют страховку на снаряде.  Выполняют упражнения на рейке гимнастической скамейке , корректируют и исправляют ошибки. |
| 44 |
| 45 |
| 46  47 |
| 48 |
| **Знания о физической культуре ( 1час)** | | | |
| 49 | Восстановительный массаж | 1 | Характеризовать основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы. |
| ***Волейбол (14часов)*** | | | |
| 50 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку . | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Применяют изучаемые приемы в игровой ситуации, выполняют страховку во время игры.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Соблюдают правила техники безопасности на уроке. |
| 51 | Прием и передача мяча сверху двумя руками в тройках в прыжке; через зону. | 1 |
| 52 | Прием мяча отраженного сеткой. Отбивание кулаком через сетку | 1 |
| 53 | Прием мяча снизу в группе. | 1 |
| 54 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 |
| 55 | Передачи сверху двумя руками в колоне со сменой мест | 1 |
| 56 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 57 | Нападающий удар при встречных передачах в парах. | 2 | Демонстрируют технику нападающего удара при встречных передачах в парах, корректируют и исправляют ошибки. |
| 58 |
| 59  60 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках; через сетку. | 2 | Описывают технику передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках на месте и через сетку, демонстрируют, исправляют ошибки и оценивают. |
| 61  62  63 | Учебная игра.  Игра в нападении через 3 -ю и 4- ю зоны. Правила игры в волейбол. | 3 | Организовывают и проводят учебную игру, помогая в судействе.  Применяют правила в игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
|  |  |  | **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 64 | Профессионально-приклад­ная физическая подготовка | 1 | Определяют задачи и содержание' профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека |
| ***Баскетбол (14 часов)*** | | | |
| 65  66 | Сочетание приемов передвижений, остановок, передач, ведения и бросков. | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 67  68 | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | 2 |
| 69  70 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке; с сопротивлением. | 2 |
| 71  72 | Штрафной бросок | 2 |
| 73  74 | Позиционное нападение со сменой мест. | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 75  76 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях: (2х2), (3х3), (4х4), (3х2), (4х3). | 2 |
| 77  78 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон» | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | |
| 79 | Проведение банных процедур | 1 | Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур. |
|  | | | |
| ***Баскетбол (6 часов)*** | | | |
| 80  81 | Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 82  83 | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | 2 |
| 84 | Нападение быстрым прорывом  Учебная игра. | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |
| 85 |
|  |
|  |
| **Легкая атлетика(16 часов)** | | | |
| ***Беговые упражнения (10 часов)*** | | | |
| 86  87 | Низкий старт до 30 м; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | 2 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 88 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 |
| 89 | Скоростной бег до 70 м | 1 |
| 90  91 | Бег на результат 60 м; 30 м; эстафетный бег (передача палочки) | 2 |
| 92 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| 93 | Кроссовый бег | 1 |
| 94 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 |
| 95 | Челночный бег3х10м; 5х10м. | 1 |
| ***Прыжковые упражнения (3 часа)*** | | | |
| 96 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 – 13 беговых шагов; подбор индивидуального разбега, отталкивание, приземление. | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 97 |
| 98 |
| ***Метание малого мяча(3 часа)*** | | | |
| 99 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1х1 м) | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| 100 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
| 101 | Броски баскетбольного мяча двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу и от груди | 1 |
|  |  |  | **Знания о физической культуре ( 1 час)** |
| 102 | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | 1 | Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. |