Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Большесырская средняя школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  протокол№\_\_от\_\_\_  Руководитель ШМО:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласовано:  Зам.директора по УВР:  Л.Н. Логвинова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю  директор школы:  И.А.Васильева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  приказ№ от 31.08. 2015 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**5-9 классы**

Иванов Василий Николаевич,

учитель первой квалификационной категории

с. Большие Сыры

2015

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов разработана на основе:

* Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897).
* Основной образовательной программы основного общего образования мунициМБОУ Большесырской СОШ(расшифровать)
* Примерной программы по физической культуре 5-9 класс
* Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.
* Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы*.* ФГОС.- М.: «Просвещение», 2013.

**Общие цели изучения курса физическая культура на ступени основного общего образования**

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие ***задачи***:

•укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

•формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

•освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

•обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

•воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая ***программа в своем предметном содержании направлена н***а:

• реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

•реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

•соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

•расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

•усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО 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;
* Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
* практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

**3. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 105 ч, в 6 классе — 105 ч, в 7 классе — 105 ч, в 8 классе — 105 ч, в 9 классе — 105 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

**4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

**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
* • 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: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); 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 единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

— 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.

**Метапредметныерезультаты**

* 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;
* 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.

**5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

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 физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Лёгкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжная подготовка (лыжные гонки).*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Прыжковые упражнения:** прыжки на одной ноге с продвижением вперёд, назад, вправо, влево (поочерёдно на правой и на левой), прыжки в высоту на месте, напрыгивание на препятствие, прыжки в глубину г высоты *60* - 70 см. многоскоки, тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног, прыжки в полуприсяде,

**Организующие команды и приёмы:** понятие направляющего и замыкающего продвижения в колонне: движение в колонне по одному за направляющим (по прямой "змейкой", "противоходом"); перестроение из колонны по одному в колону по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колоны с разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазание: лазание по шесту в два и три приёма, по гимнастической стенке, скамейке. Преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой **на** руки и ноги, с опорой на руки, поочерёдно переменой правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

**Акробатика:** кувырок вперёд в группировке, ноги скрестно, в присяд с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатках.

**Висы и упоры** - смешанные; подтягивание из виса.

**Упражнения в равновесии**: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев, соскок прогнувшись "козёл" в ширину, высота 80-100 см).

**Ритмическая гимнастика:** комплекс упражнений с использованием образов, имитация поз и движений животных, птиц: волк, лиса, заяц, соболь, олень, гусь, журавль.

**Упражнения на технику движений:** передвижение одновременно попеременным двухшажным, одновременным одношажным и коньковыми ходами, переходы с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Повороты переступанием. Торможение "'плугом". Подъём наискось "полуёлочкой". Прохождение дистанций: с равномерной постоянной скоростью попеременным двухшажным или коньковым ходом 1 км. Прохождение дистанции 2,5 км с чередованием ходов, бег на подволоках (подклеенных камусом (шкуркой) и голицах).

**Спортивные игры**

**Баскетбол** - стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол.

**Волейбол** - стойка игрока, передвижение, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя подача.

**Футбол -** передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма; передвижения вратаря.

**На материале гимнастики с основами акробатики.** "Бой медвежат", "Бой лосей", "Борьба ногами лёжа на спине", "Извилистая тропа", "Качалка на качалке", "Кто сильнее", "Перетягиванию палки", "Поднимание партнёра из положения лёжа на спине".

**На материале спортивных игр:** (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч). Игры с ведением мяча мини-футбол, мини-баскетбол, с передачей мяча волейбол".

**6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел** | **Количество часов** | **Контроль** | **Основные виды деятельности** |
| 1. **класс 105ч.** | | | | |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | 25 |  | **Характеризовать** Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира.  **Излагать**версию их появления, основываясь на мифе о подвигах Ге­ракла.  **Рассказывать**о видах спорта, вхо­дящих в программу соревнований Олимпийских игр древности  **Характеризовать**понятие «физи­ческое развитие», **приводить** примеры изменения его показателей, **сравни­вать**показатели физического развития родителей со своими показателями.  **Измерять**индивидуальные пока­затели длины и массы тела, окруж­ности грудной клетки простейшими способами.  **Определять**соответствие инди­видуальных показателей физическо­го развития возрастным нормам (по таблицам стандартных возрастных норм физического развития).  **Определять**основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно **объяснять**основ­ные причины нарушения осанки в школьном возрасте.  **Характеризовать**упражнения по функциональной направленности**, отбирать**их для индивидуальных занятий с учётом показателей соб­ственной осанки.  **Проводить**самостоятельные за­нятия по профилактике нарушений осанки, **планировать** их в режиме учебного дня и учебной недели  **Объяснять**значение режима дня для активной жизнедеятельности со­временного школьника.  **Определять**основные пункты собственного режима дня.  **Составлять**индивидуальный ре­жим дня и учебной недели.  **Характеризовать**цель и назначе­ние утренней зарядки.  **Подбирать** упражнения для ин­дивидуальных комплексов утренней зарядки, **соблюдать**последователь­ность и оптимальную дозировку при их выполнении.  **Характеризовать**цель и назначе­ние физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня.  **Составлят**ь комплексы физкульт­минуток с учётом индивидуального состояния организма и особенностей учебной деятельности.  **Выполнять**упражнения физкульт­минуток и физкультпауз.  **Характеризовать**цель и значение закаливающих процедур.  **Выделять**виды закаливания и **определять**их специфические воз­действия на организм. **Определять**дозировку температур­ных режимов для закаливающих про­цедур, **руководствоваться**правилами безопасности их проведения  **Демонстрировать**знания по исто­рии лёгкой атлетики.  **Раскрывать**роль и значение за­нятий лёгкой атлетикой для укреп­ления здоровья, развития физиче­ских качеств и активного участия в соревновательной деятельности  **Описывать** технику бега на длин­ные дистанции, **выделять**её отличи­тельные признаки от техники бега на короткие дистанции.  **Демонстрировать**технику бега на длинные дистанции во время учеб­ных забегов.  **Описывать**технику высокого старта.  **Выполнять**высокий старт в беге на длинные дистанции.  **Описывать** технику бега на корот­кие дистанции, **выделять**ее отличи­тельные признаки от техники бега на длинные дистанции.  **Демонстрировать**технику бега на короткие дистанции во время учеб­ных забегов.  **Описывать** технику низкого старта.  **Выполнять**низкий старт в беге на короткие дистанции.  **Анализировать**правильность вы­полнения упражнений, **выявлять**грубые ошибки и **исправлять**их.  **Отбирать**и **выполнять**легко­атлетические упражнения, направ­ленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повы­шение темпа движений  **Описывать**технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», **анализировать**правильность её выполнения и **выявлять**грубые ошибки.  **Демонстрировать**технику прыж­ка в длину с разбега способом «со­гнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятель­ности.  **Описывать**технику метания ма­лого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень.  **Демонстрировать**технику метания малого мяча с места в вертикальную мишень в соответствии с образцом эталонной техники.  **Отбирать**и **выполнять** упражне­ния, улучшающие технику метания малого мяча на точность.  **Описывать**технику метания ма­лого мяча на дальность с трёх шагов разбега, **анализировать**правиль­ность выполнения и **выявлять** гру­бые ошибки.  **Демонстрировать**технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта­лонной техники.  **Отбирать**и **выполнять**упражне­ния на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища |
| 2 | **Спортивные игры** | 40 |  | **Выполнять**общие требования к организации и проведению разно­образных форм занятий физической культурой в условиях активного от­дыха и досуга.  **Выполнять**требования безопас­ности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе.  **Выявлять** нарушения техники безопасности в местах проведения занятий и устранять их.  **Готовить**места занятий на откры­том воздухе и в домашних условиях с учётом задач, содержания и форм организации проводимых занятий.  **Выполнять**требования безопасно­сти и гигиенические правила выбора и хранения спортивной одежды и обуви, **подбирать**их для занятий в соответ­ствии с погодными условиями  **Характеризовать**оздоровитель­ную гимнастику как форму организа­ции занятий физической культурой, активно содействующую оздоровле­нию организма.  **Составлять**комплексы упражне­ний с разной оздоровительной на­правленностью.  **Различать**упражнения по призна­ку включённости в работу основных мышечных групп  **Характеризовать**физическую на­грузку как мышечную работу, на­правленно повышающую активность систем организма.  **Регулировать**физическую нагруз­ку, используя разные способы её до­зирования.  **Записывать**с помощью графи­ческих символов общеразвивающие упражнения для самостоятельных занятий.  **Составлять**и **оформлять**кон­спекты занятий оздоровительной физической культурой.  **Описывать**технику упражнений для утренней зарядки.  **Выполнять**их в соответствующем темпе и ритме  **Характеризовать** самонаблюде­ние как длительный процесс посто­янной и регулярной регистрации показателей физического развития и физической подготовленности.  **Определять**целевое назначение самонаблюдения для самостоятель­ных занятий физической культу­рой.  **Измерять**и **оформлять**результа­ты измерения показателей физиче­ского развития.  **Выявлять**приросты и **проводить**анализ их динамики по учебным чет­вертям (триместрам).  **Регистрировать**показатели ЧСС.  **Пользоваться**таблицами пока­зателей ЧСС для выбора величины физической нагрузки.  **Определять** состояние организма по внешним признакам в процессе самостоятельных занятий физиче­скими упражнениями  **Раскрывать**значение занятий спортивными играми для укрепле­ния здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности  **Демонстрировать**знания по исто­рии становления и развития баскет­бола как вида спорта, **характери­зовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры  **Описывать**технику ловли и пере­дачи мяча двумя руками от груди, **анализировать**правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от гру­ди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) **Описывать**технику ведения ба­скетбольного мяча, **анализировать** правильность выполнения и **выяв­лять** грубые ошибки.  **Демонстрировать**технику веде­ния мяча в условиях игровой дея­тельности (подвижные игры и эста­феты)  **Описывать**технику броска мяча двумя руками от груди, **анализиро­вать**правильность выполнения и **выявлять**грубые ошибки.  **Демонстрировать**технику броска мяча двумя руками от груди  **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития волей­бола как вида спорта, **характери­зовать** основные соревновательные действия, разрешённые правилами**Описывать** технику прямой ниж­ней подачи, **анализировать** пра­вильность исполнения и **выявлять**грубые ошибки.  **Демонстрировать**технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры)игры  **Описывать**технику приёма, и передачи мяча снизу двумя руками, **анализировать** правильность выпол­нения и **выявлять**грубые ошибки.  **Демонстрировать**технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) **Описывать**технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, **анализировать**правильность выпол­нения и **выявлять**грубые ошибки.  **Демонстрировать**технику приёма и передачи мяча сверху двумя рука­ми в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты).  **Описывать**технику удара по мячу внутренней стороной стопы, **анали­зировать**правильность выполнения и **выявлять**грубые ошибки. **Демонстрировать**технику удара по мячу внутренней стороной сто­пы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)  **Описывать**технику остановки мяча внутренней стороной стопы, **анализировать**правильность выпол­нения и **выявлять**грубые ошибки.  **Демонстрировать**технику оста­новки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)  **Описывать**технику ведения мяча внешней стороной стопы, **анализи­ровать** правильность выполнения и **выявлять**грубые ошибки.  **Демонстрировать**технику веде­ния мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (по­движные игры и эстафеты) |
| 3 | **Гимнастика** | 19 |  | **Проводить** самостоятельные за­нятия с оздоровительной направлен­ностью  **Раскрывать**значение развития гибкости для укрепления здо­ровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности су­ставов.  **Выполнять**упражнения для по­вышения подвижности позвоноч­ного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних ко­нечностей.  **Раскрывать**значение развития координации движений.  **Описывать**технику двигательных действий ритмической гимнастики.  **Выполнять**двигательные дей­ствия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.  **Использовать(планировать)**  элементы ритмической гимнастики в оздоровительных формах занятий физической культурой  **Выполнять**упражнения с малым (теннисным) мячом.  **Выполнять**упражнения для раз­вития равновесия в статическом и динамическом режиме  **Раскрывать**значение дыхатель­ной гимнастики.  **Выполнять** дыхательные упражне­ния в положении сидя на стуле и в основной стойке  **Выполнять**упражнения с допол­нительным отягощением (гантелями) и без него  **Раскрывать**значение выполнения упражнений для глаз.  **Выполнять**упражнения для глаз  **Участвовать** в спортивно-оздоро­вительной деятельности  **Рассказывать** об истории ста­новления и развития гимнастики и акробатики.  **Раскрывать**значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития фи­зических качеств  **Описывать**технику выполнения опорных прыжков через гимнасти­ческого козла.  **Выполнять**опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.  **Выполнять**опорный прыжок на гимнастического козла в упор, стоя на коленях.  **Анализировать**правильность вы­полнения упражнений, **выявлять**грубые ошибки и **исправлять**их  **Описывать** технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической ска­мейке.  **Выполнять**передвижения разны­ми способами на низком гимнасти­ческом бревне.  **Выполнять**передвижения разны­ми способами на наклонной гимна­стической скамейке. **Анализировать**правильность выполнения упражнений, **выяв­лять** грубые ошибки и **исправлять**их. |
| 4 | **Лыжная подготовка** | **21** |  | **Описывать**технику выполнения кувырка вперёд в группировке.  **Выполнять**кувырок вперёд в группировке из упора присев.  **Совершенствовать**технику вы­полнения кувырка вперёд ноги скрестно.  **Описывать**технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.  **Выполнять** кувырок назад в груп­пировке из упора присев.  **Описывать** технику выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат.  **Выполнять** кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  **Анализировать**правильность выполнения упражнений, **выяв­лять**грубые ошибки и **исправлять**их  **Демонстрировать**знания по исто­рии становления и развития лыжных гонок как вида спорта.  **Раскрывать**роль и значение за­нятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной дея­тельности  **Описывать**технику передвиже­ния на лыжах попеременным двухшажным ходом, **анализировать** пра­вильность выполнения и **выявлять**грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику пере­движения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время про­хождения учебной дистанции  **Описывать**технику поворотов на лыжах переступанием стоя на месте, **анализировать** правильность испол­нения и **выявлять**грубые ошибки.  **Демонстрировать**технику пово­ротов на лыжах переступанием во время прохождения учебной дис­танции.  **Описывать**технику поворотов на лыжах переступанием во время спу­сков с небольших пологих склонов, **анализировать**правильность испол­нения и **выявлять**грубые ошибки  **Описывать**технику подъёмов на лыжах способами «лесенка», «ёлоч­ка», «полуёлочка», **анализировать**правильность выполнения и **выяв­лять**грубые ошибки.  **Демонстрировать**технику подъё­ма на лыжах «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой» во время прохожде­ния учебной дистанции.  **Выполнять** правила техники безо­пасности во время катания на лыжах с гор.  **Описывать**технику спуска с горы восновной, высокой и низкой стой­ках, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять**грубые ошибки, **характеризовать** условия, при которых целесообразно **исполь­зовать**тот или иной способ спуска.  **Демонстрировать**технику спуска с горы восновной, высокой и низкой стойках с пологого склона  **Описывать**технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы, **анализировать**правильность выпол­нения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать**технику пре­одоления бугров и впадин  **Описывать**технику торможения «плугом», **анализировать** правиль­ность выполнения и **выявлять**гру­бые ошибки.  **Демонстрировать**технику тормо­жения «плугом» при спуске с поло­гого склона.  **Использовать** передвижения, технические приёмы при спусках и подъёмах на лыжах во время про­гулок в зимнее время года |
| **6 класс 105ч.** | | | | |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | **27** |  | **Характеризовать**основные при­чины возрождения Олимпийских игр.  **Характеризовать**Пьера де Ку­бертена как французского учёного-просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпий­ской хартии - закона олимпийского движения в мире  **Называть**основные цели Олим­пийских игр и **раскрывать**их гума­нистическую направленность.  **Объяснять**смысл девиза, симво­лики и ритуалов современных Олим­пийских игр  **Раскрывать**историческую роль А. Д. Бутовского в развитии между­народного и отечественного олим­пийского движения.  **Приводить**примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсме­нов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п.  **Рассказывать**о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов  **Раскрывать**понятие «физическая подготовка».  **Раскрывать**понятие «физическая подготовленность».  **Раскрывать**связь физических ка­честв с жизнедеятельностью основ­ных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.  **Определять**направленность раз­вития силы на повышение функцио­нальных возможностей систем орга­низма, укрепление здоровья.  **Характеризовать**основные пока­затели физической нагрузки и **дози­ровать**её величину в соответствии с этими показателями.  **Раскрывать**основные правила раз­вития физических качеств и **руковод­ствоваться**ими при планировании занятий физической подготовкой.  **Характеризоват**ь признаки утом­ления во время занятий физической подготовкой, **определять** степень утомления и **регулировать**величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков  **Выделять**основные части занятий физической подготовкой и **планиро­вать**их содержание в зависимости от задач каждой из этих частей  **Определять** положительную направленность основных видов закаливания солнцем, воздухом и водой.  **Соблюдать**правила закаливания и технику безопасности при прове­дении закаливающих процедур  **Описывать**технику выполнения старта с опорой на одну руку, **ана­лизировать**правильность её выпол­нения, **находить**ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать**старт с опорой на одну руку (с последующим отно­сительно коротким ускорением)  **Описыват**ь технику выполнения спринтерского бега, **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить**ошибки и способы их исправ­ления. **Демонстрировать** технику сприн­терского бега при выполнении те­стового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный ре­зультат  **Описывать**технику гладкого рав­номерного бега, **определять**её отли­чие от техники спринтерского бега, **анализировать** правильность выпол­нения, **находить** ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать**технику гладко­го равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м  **Описывать** технику выполнения прыжка в высоту с разбега спосо­бом «перешагивание», **анализиро­вать** правильность её выполнения, **находить**ошибки и способы их ис­правления.  **Демонстрировать**технику прыж­ка в высоту способом «перешагива­ние» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный ре­зультат)  **Описывать** технику выполнения метания малого мяча по движущей­ся мишени, **анализировать**пра­вильность её выполнения, **находить**ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать**технику мета­ния малого мяча по движущейся ми­шени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный ре­зультат) |
| 2 | **Спортивные игры** | **37** |  | **Выполнять** правила безопасности при выборе мест занятий, инвентаря и использовании спортивного обо­рудования.  **Выполнять**правила безопасности при выборе одежды и обуви, их под­готовке к занятиям и хранении.  **Выполнять**гигиенические пра­вила по профилактике чрезмерного утомления во время занятий физи­ческой подготовкой  **Формулировать**задачи занятий физической подготовкой и **подби­рать** для их решения учебное содер­жание. **Составлять**планы занятий физи­ческой подготовкой, **обеспечивать**индивидуальную динамику повыше­ния физической нагрузки, исходя из результатов самонаблюдения  **Проводить**тестирование основ­ных физических качеств и **выявлять**уровень их развития на основе срав­нительного анализа с возрастными нормативами (достаточный, опере­жающий или отстающий).  **Вести**дневник самонаблюдения.  **Следить**за динамикой показате­лей своего физического развития и физической подготовленности  **Использовать** игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга.  **Выполнять** правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности.  **Описывать**технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать  её в процессе игровой деятельности.  **Описывать**технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, **использовать**её в процессе игровой деятельности.  **Описывать**технику остановки дву­мя шагами и **использовать**её в про­цессе игровой деятельности.  **Описывать**технику остановки прыжком и **использовать**её в про­цессе игровой деятельности.  **Описывать**технику ловли мяча после отскока от пола и **демонстри­ровать**её в процессе игровой дея­тельности.  **Демонстрировать** технику веде­ния мяча ходьбой и бегом «по пря­мой», «змейкой», при обводке легко­атлетических стоек.  **Использовать**ведение мяча с из­менением направления движения в условиях игровой деятельности.  **Описывать**технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ве­дения, **анализировать**правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать**технику и ре­зультативность броска мяча в кор­зину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности  **Использовать**игру в волейбол как средство организации активного от­дыха и досуга. **Выполнять** правила игры в во­лейбол в процессе соревновательной деятельности.  **Описывать** технику нижней бо­ковой подачи, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить**ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать**технику и резуль­тативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.  **Описывать**технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; **анализировать** пра­вильность их выполнения, **находить**ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику и ре­зультативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельно­сти.  Активно **взаимодействовать**с  игроками своей команды при пере­даче мяча в разные зоны площадки соперника  **Использовать**игру в футбол как средство организации активного от­дыха и досуга.  **Выполнять** правила игры в фут­бол в процессе соревновательной деятельности.  **Описывать**технику ведения мяча разными способами, **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их исправ­ления.  **Демонстрировать**технику веде­ния мяча разными способами во вре­мя игровой деятельности.  **Описывать**особенности техники выполнения передачи мяча на раз­ные расстояния и **использовать**эти передачи в условиях игровой деятель­ности.  **Описывать**технику удара с раз­бега по катящемуся мячу, **анализи­ровать**правильность её выполнения, **находить**ошибки и способы их ис­правления.  **Демонстрировать**технику удара с разбега по катящемуся мячу в усло­виях учебной и игровой деятельности |
| 3 | **Гимнастика** | **18** |  | **Выполнять**упражнения с гантеля­ми на развитие основных мышечных групп.  **Составлять**комплексы упраж­нений для развития основных мы­шечных групп и **подбирать** соот­ветствующую дозировку физической нагрузки.  **Проводить**самостоятельные заня­тия по развитию основных мышечных групп в соответствии с индивиду­альными показателями физического развития.  **Выполнять**упражнения для сня­тия напряжения и укрепления глаз­ных мышц.  **Составлять**комплексы упражне­ний для профилактики нарушений зрения и **подбирать**соответствую­щую дозировку нагрузки.  **Проводить**самостоятельные за­нятия по профилактике нарушений зрения.  **Подбирать**упражнения с учётом индивидуальной формы осанки.  **Выполнять**упражнения на опре­делённые мышечные группы с учё­том индивидуальных показателей осанки.  **Составлять**комплексы упражне­ний для формирования правильной осанки, **подбирать** соответствую­щую дозировку физической нагруз­ки.  **Проводить**самостоятельные за­нятия по формированию осанки в соответствии с индивидуальными её показателями |
| 4 | **Лыжная подготовка** | **23** |  | **Описывать**технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях, **анализиро­вать** правильность их выполнения, **находить**ошибки и способы их ис­правления.  **Демонстрировать**технику упраж­нений из гимнастической комбина­ции на разновысоких брусьях в со­ответствии с образцом эталонной техники  **Характеризовать**ритмическую гимнастику как систему занятий фи­зическими упражнениями, направ­ленными на укрепление здоровья и формирование культуры движений.  **Составлять** индивидуальные ком­позиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разу­ченных упражнений и **характеризо­вать**особенности самостоятельного их освоения.  **Демонстрировать**композиции ритмической комбинации под музы­кальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности  **Описывать**технику одновремен­ного одношажного хода**, анализиро­вать**правильность её выполнения, **находить**ошибки и способы их ис­правления.  **Демонстрировать**технику пере­движения одновременным одношаж­ным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м)  **Описывать**технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; **анализировать**правильность её выполнения, **нахо­дить**ошибки и способы их исправ­ления.  **Демонстрировать**технику че­редования лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции (1000 м - девочки и 2000 м - маль­чики)  **Описывать** технику торможения упором, **анализировать**правиль­ность её выполнения, **находить**ошибки и способы их исправле­ния.  **Демонстрировать** технику тор­можения упором во время спуска с небольшого пологого склона. **Описывать** технику поворота упо­ром, **анализировать**правильность её выполнения, **находить**ошибки и способы их исправления. **Демонстрировать**технику пово­рота упором во время спуска с не­большого пологого склона.  **Описывать**технику преодоления небольших трамплинов, **анализиро­вать**правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их ис­правления.  **Демонстрировать**технику пре­одоления трамплинов высотой 40-50 см во время спуска с небольшого пологого склона |
| **7 класс (105 ч)** | | | | |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | **28** |  | **Демонстрировать** знания о разви­тии физической культуры и спорта в послереволюционной России.  **Характеризовать**успехи отече­ственных спортсменов до распада СССР.  **Определять** и **обосновывать**пер­спективы развития олимпийского движения в Российской Федерации на ближайшую перспективу  **Демонстрировать** знания по исто­рии становления и развития видов спорта, входящих в программу Олим­пийских игр, в олимпийском движе­нии и в России.  **Проявлять**интерес к личности выдающихся спортсменов, **называть** их фамилии, **интересоваться**их био­графиями и спортивными победами.  **Характеризовать**особенности ор­ганизации и проведения Олимпий­ских игр в Москве  **Раскрывать**понятие «двигатель­ные действия».  **Характеризовать**техническую подготовку как целенаправленный процесс обучения двигательным дей­ствиям.  **Следовать**правилам «от просто­го к сложному» и «от освоенного к неосвоенному».  **Приводить**примеры подводящих упражнений. **Выявлять**общность и различия двигательного умения и двигательно­го навыка, **приводить**примеры  **Характеризовать** качества лично­сти, **приводить** примеры их проявле­ния в условиях учебной и соревнова­тельной деятельности.  Объяснять необходимость само­воспитания качеств личности в под­ростковом возрасте |
| 2 | **Спортивные игры** | **31** |  | **Организовывать**и самостоятель­но **проводить** досуг с использовани­ем оздоровительной ходьбы и бега  **Определять** уровень сформированности техники двигательных дей­ствий по своим внутренним ощуще­ниям.  **Определять**уровень сформиро­ванности техники двигательных дей­ствий способом сравнения.  **Раскрывать**роль и значение вни­мания в процессе освоения новых двигательных действий.  **Учитывать**особенности проявле­ния внимания при самостоятельном освоении двигательных действий.  **Раскрывать**роль и значение па­мяти в процессе освоения новых дви­гательных действий.  **Учитывать**особенности запоми­нания двигательных действий при самостоятельном их освоении.  **Выявлять**причины появления грубых ошибок при выполнении разучиваемых двигательных действий и эффективно их **устранять.**  **Подбирать** подготовительные и подводящие упражнения для каче­ственного освоения техники новых двигательных действий.  **Определять**общее состояние организма в разные временные пе­риоды и **оценивать** его посредством сравнения с ранее полученными ре­зультатами.  **Оценивать** изменения состояния организма с помощью контрольных упражнений.  **Планировать**занятия техниче­ской подготовкой на текущий учеб­ный год.  **Вести**дневник самонаблюде­ния.  **Определять**уровень физиче­ской подготовленности по уровню развития основных физических ка­честв.  **Проводить** тестирование основ­ных физических качеств и **выяв­лять**уровень их развития на основе сравнительного анализа с возраст­ными нормативами (достаточный, опережающий или отстающий) **Использовать**технические при­ёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать**технику бросков мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения, **анализировать**правильность её исполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их исправ­ления.  **Описывать**технику броска мяча в корзину двумя руками в прыжке, **анализировать**правильность её ис­полнения, **находить** ошибки и спо­собы их исправления.  **Описывать**технику ведения мяча с изменением направления движе­ния, поворотов на месте без мяча и с мячом, **анализировать**правильность её выполнения, **находить**ошибки и способы исправления.  **Выполнять** упражнения для укреп­ления суставов и связок ног.  **Описывать**технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, **ана­лизировать**правильность её испол­нения, **находить**ошибки и способы их исправления.  **Выполнять** упражнения для укрепления суставов и связок ног.  **Описывать** технику броска мяча в корзину одной рукой в прыжке, **анализировать** правильность ее исполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в стандартных и ва­риативных условиях игры в баскет­бол, **моделировать**технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.  **Проявлять**дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать**с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях.  **Управлять**эмоциями и чётко со­блюдать правила игры  **Использовать**технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности, **моделировать**их тех­нику в зависимости от игровых задач и ситуаций.  **Описывать**технику верхней пря­мой передачи, **анализировать**пра­вильность её выполнения, **находить**ошибки и способы их исправления.  **Выполнять**неожиданные пере­дачи мяча через сетку на площадку соперника.  **Выполнять**усложнённые подачи мяча в условиях игровой деятельности.  **Взаимодействовать**с игроками своей команды в стандартных и ва­риативных условиях игры в волей­бол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.  **Проявлять**дисциплинирован­ность на площадке. **Уважать** соперников и игроков своей команды. **Взаимодействовать**с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях.  **Управлять** эмоциями. **Соблюдать**правила игры  **Использовать**технические приёмы игры в футбол в условиях игровой дея­тельности, **моделировать**их технику в зависимости от игровых задач и ситуаций.  **Выполнять** технико-тактические действия при угловом ударе.  **Выполнять** технико-тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.  **Взаимодействовать** с игрока­ми своей команды в стандартных и вариативных условиях игры в волейбол, **моделировать** технику игровых действий в зависимости от задач и игровых ситуаций.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке.  **Уважать** соперников и игроков своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях.  **Управлять** эмоциями. **Соблюдать** правила игры **Выполнять** прикладные упраж­нения в структуре искусственных и естественных полос препятствий.  **Описывать** технику выполнения упражнений на кольцах, **анализиро­вать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их ис­правления.  **Выполнять** упражнения на коль­цах, **проявлять** смелость и хладно­кровие.  **Описывать** технику преодоления препятствий прыжковым бегом, де­монстрировать её в условиях учебной деятельности и в структуре полосы препятствий.  **Демонстрировать** технику бега по сыпучему грунту во время преодоле­ния учебной дистанции.  **Описывать** технику преодоле­ния препятствий на лыжах изучен­ными способами, **анализировать** правильность их выполнения, **на­ходить** ошибки и способы их ис­правления.  **Демонстрировать** технику преодо­ления препятствий на лыжах изучен­ными способами при прохождении естественных и искусственных полос препятствий.  **Выполнять** прикладные упраж­нения, **варьировать** способы их выполнения в зависимости от воз­никающих задач и изменяющихся условий.  **Проявлять** личные качества (во­лю, смелость и терпимость) в про­цессе преодоления полос препят­ствий.  **Включать** прикладно ориен­тированные упражнения в соревно­вательную деятельность при органи­зации активного отдыха и досуга |
| 3 | **Гимнастика** | **23** |  | **Описывать** технику выполне­ния упражнений на гимнастическом бревне, **анализировать** правильность их выполнения, **находить**ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать**технику вы­полнения упражнений из гимна­стической комбинации на бревне в соответствии с образцом эталонной техники  **Описывать**технику выполнения упражнений на параллельных бру­сьях, **анализировать** правильность их выполнения, **находить**ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать**технику выпол­нения упражнений на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники |
| 4 | **Лыжная подготовка** | **23** |  | **Демонстрировать**технику сприн­терского бега в условиях соревнова­тельной деятельности. **Демонстрировать**технику гладко­го равномерного бега.  **Описывать**технику передачи эста­фетной палочки, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать**технику эста­фетного бега в условиях учебной деятельности  **Описывать**технику прыжка в длину с разбега способом «прогнув­шись», **анализировать**правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику прыж­ка в длину с разбега способом «про­гнувшись» в условиях соревнователь­ной деятельности  **Метать** малый мяч точно в движу­щуюся мишень.  **Описывать**технику метания ма­лого мяча по летящему большому мячу, **анализировать** правильность её выполнения, **находить**ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать**технику пере­движения одновременным одно­шажным ходом и попеременным двухшажным ходом во время про­хождения соревновательной дис­танции.  **Использовать**чередование раз­личных лыжных ходов во время про­хождения соревновательной дистан­ции.  **Демонстрировать**технику пере­движения на лыжах одновременным двухшажным ходом во время прохож­дения соревновательной дистанции  **Использовать**«вспомогательные» технические приёмы на лыжах во время прохождения соревнователь­ных дистанций |
| **8 класс (105 ч)** | | | | |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | **33** |  | **Характеризовать** признаки пра­вильной осанки, **определять** виды её нарушения.  **Объяснять** зависимость между формой осанки и здоровьем челове­ка.  **Выявлять** возможные причины её нарушений в условиях учебной и бы­товой деятельности.  **Измерять** части тела и **определять**  индивидуальные особенности тело­сложения.  **Выполнять** требования безопас­ности, **готовить** место занятий, спор­тивный инвентарь, одежду и обувь  **Характеризовать** положитель­ное влияние процедур массажа на восстановление организма, на деятельность основных систем ор­ганизма (дыхание, кровообраще­ние, обменные процессы и др.). **Демонстрировать** технику выпол­нения основных приёмов массажа |
| 2 | **Спортивные игры** | **28** |  | **Определять** цель и назначение спортивной подготовки.  **Характеризовать** целесообраз­ность объединения тренировочных занятий в тренировочные циклы.  **Составлять** планы-конспекты за­нятий в системе спортивной под­готовки с ориентацией на пре­имущественное обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств.  **Определять** влияние тренировоч­ных занятий на организм  **Раскрывать** понятие «индивиду­альные особенности», **определять** факторы и причины их появле­ния.  **Характеризовать** зависимость ре­жимов нагрузки от задач и содержа­ния тренировочных занятий.  **Определять** дозировку нагрузки в зависимости от особенностей дина­мики ЧСС в тренировочном цикле.  **Определять** дозировку нагрузки расчётным способом по количеству по­вторений, скорости выполнения и ве­личины дополнительного отягощения.  **Руководствоваться** стандартны­ми показателями физической под­готовленности при планировании тренировочных занятий спортивной подготовкой  **Применять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику поворотов с мячом на месте, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** повороты с мячом на месте во время игровой деятель­ности.  **Выполнять** упражнения для укреп­ления суставов и связок ног.  **Описывать** технику бега с изме­нением направления, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** бег с изменением направления во время игровой дея­тельности. **Использовать** изученные упраж­нения во время игровой деятельно­сти.  **Описывать** технико-тактические действия, **анализировать** правиль­ность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** технико-тактические действия в условиях игровой деятель­ности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для развития физических качеств ба­скетболиста, **планировать** их вы­полнение на занятиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры  **Описывать** технику передачи мяча разными способами, **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их исправле­ния.  **Использовать** технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.  **Описывать** технику приёма мяча двумя руками снизу, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для раз­вития физических качеств волейболи­ста, **планировать** выполнение на за­нятиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры  **Применять** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику ударов по мячу изученными способами, **ана­лизировать** правильность её испол­нения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** удары по мячу изу­ченными способами в условиях учеб­ной и игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для раз­вития физических качеств футболиста, **планировать** их выполнение на заня­тиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей коман­ды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмо­циями и чётко **соблюдать** правила игры  **Преодолевать** искусственные и ес­тественные полосы препятствий, ис­пользуя прикладно ориентированные способы передвижения, **проявлять** смелость, волю, самообладание, уве­ренность  **Организовывать** и **проводить** са­мостоятельные занятия физической подготовкой, **составлять** их содер­жание и **планировать** в системе за­нятий физической культурой.  **Демонстрировать** ежегодные при­росты в развитии основных физиче­ских качеств |
| 3 | **Гимнастика** | **19** |  | **Выполнять** упражнения для ре­лаксации, переключения внимания и улучшения кровообращения, ды­хания и энергообмена.  **Подбирать** дозировку с учетом индивидуального состояния и харак­тера признаков утомления.  **Выполнять** упражнения на кор­рекцию массы тела, **подбирать** их дозировку и **включать** в самостоя­тельные формы занятий с учётом индивидуальных показателей фи­зического развития и физической подготовленности.  **Выполнять** упражнения для про­филактики утомления глаз и повы­шения остроты зрения  **Руководствоваться** правилами со­ставления индивидуальных акроба­тических комбинаций, **объяснять** целесообразность выбора упражне­ний и последовательность их выпол­нения в целостной комбинации.  **Составлять** индивидуальные ком­бинации, исходя из индивидуаль­ных особенностей техники выпол­нения акробатических упражнений и уровня физической подготовлен­ности.  **Совершенствовать** самостоя­тельно и **демонстрировать** техни­ку индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности.  **Описывать** технику длинного ку­вырка, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.  **Описывать** технику стойки на го­лове и руках двумя способами, **ана­лизировать** правильность её выпол­нения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятель­ности.  **Описывать** технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь, **анали­зировать** правильность её выполне­ния, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения травма­тизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь в со­ответствии с образцом эталонной техники.  **Составлять** индивидуальные комбинации, исходя из индиви­дуальных особенностей техни­ки выполнения гимнастических упражнений, уровня физической подготовленности.  **Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** технику выполнения индивидуальной комбинации на гимна­стическом бревне в условиях учебной и соревновательной деятельности.  **Описывать** технику поворота на носках в полуприседе на гимнасти­ческом бревне, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику поворота на носках в полуприседе на гимнасти­ческом бревне в соответствии с об­разцом эталонной техники.  **Составлять** индивидуальные ком­бинации.  **Совершенствовать** самостоятельно и **демонстрировать** технику выполне­ния комбинации на гимнастической перекладине в условиях учебной и со­ревновательной деятельности.  **Описывать** технику выполне­ния упражнений на гимнастической перекладине, **анализировать** пра­вильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику выполнения упражнений на гимнастической пе­рекладине.  **Демонстрировать** технику выпол­нения упражнений в структуре гим­настических комбинаций на парал­лельных брусьях.  **Описывать** технику выполнения упражнений из гимнастической ком­бинации на параллельных брусьях, **анализировать** правильность их вы­полнения, **находить** ошибки и спо­собы их исправления.  **Демонстрировать** технику выпол­нения гимнастической комбинации на параллельных брусьях в условиях учебной деятельности.  **Описывать** технику выполнения упражнений из гимнастической ком­бинации на разновысоких брусьях, **анализировать** правильность их вы­полнения, **находить** ошибки и спо­собы их исправления.  **Демонстрировать** технику выпол­нения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях |
| 4 | **Лыжная подготовка** | **25** |  | **Совершенствовать** элементы и фазы техники спринтерского бега в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.  **Выполнять** спринтерский бег на максимально возможный индивиду­альный результат в условиях сорев­новательной деятельности.  **Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге.  **Совершенствовать** элементы и фазы техники бега на средние и длинные дистанции в процессе са­мостоятельных занятий спортивной подготовкой.  **Выполнять** бег на средние и длин­ные дистанции на максимально воз­можный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятель­ности.  **Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортив­ных достижений в беге на средние и длинные дистанции.  **Совершенствовать** элементы и фазы техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в процессе самостоятельных занятий спортивной подготовкой.  **Выполнять** прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» на максимально возможный инди­видуальный результат в условиях со­ревновательной деятельности.  **Планировать** индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учётом индивидуальных спортивных достижений в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».  **Совершенствовать** элементы и фазы техники прыжка в длину с раз­бега в процессе самостоятельных за­нятий спортивной подготовкой.  **Выполнять** прыжки в длину с разбега на максимально возможный индивидуальный результат в услови­ях соревновательной деятельности.  **Планировать** индивидуальные за­нятия с учётом своих достижений в прыжках в длину с разбега.  **Развивать** прыгучесть с помощью специальных упражнений.  **Совершенствовать** элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега в процессе самостоятельных занятий.  **Выполнять** метание малого мяча на дальность с разбега на максимально возможный результат в условиях со­ревновательной деятельности.  **Планировать** индивидуальные за­нятия с учётом своих спортивных до­стижений в метании малого мяча на дальность  **Совершенствовать** технику пере­движения, подъёмов, спусков, пово­ротов и торможений на лыжах в про­цессе самостоятельных занятий.  **Преодолевать** соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.  **Планировать** индивидуальные за­нятия с учётом своих спортивных до­стижений в лыжных гонках |
| **9 класс (105 ч)** | | | | |
| 1 | **Лёгкая атлетика** | **34** |  | **Характеризовать** различные виды туристских походов, их положитель­ное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физиче­ской и умственной работоспособ­ности, воспитание личностных ка­честв.  **Выбирать** и **составлять** марш­руты пеших походов, **выполнять** правила передвижения по марш­руту.  **Соблюдать** технику безопасно­сти, правильно **комплектовать** и **укладывать** рюкзак, **готовить** сна­ряжение, **выбирать** одежду и обувь, **содержать** её во время походов в со­ответствии с гигиеническими требо­ваниями.  **Организовывать** походный бивак, правильно **устанавливать** палатки и **разводить** костёр, **готовить** пищу, **убирать** место стоянки при «сворачи­вании» бивака  **Характеризовать** основные ком­поненты здоровья, **раскрывать** по­нятие «здоровье».  **Приводить** примеры проявления физического, душевного и социаль­ного благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой  **Раскрывать** понятие «здоровый образ жизни».  **Раскрывать** понятие «рациональ­ное питание».  **Характеризовать** режим питания.  **Доказывать** негативное влияние вредных привычек на здоровье чело­века.  **Раскрывать** значение физической культуры и спорта в профилактике вредных привычек  **Раскрывать** оздоровительные свой­ства русской бани, её положительное влияние на восстановление и закали­вание организма.  **Проводить** банные процедуры.  **Соблюдать** правила их безопасно­го проведения  **Характеризовать** причины воз­можного появления травм во время занятий физической культурой.  **Называть** основные признаки  лёгких травм.  **Оказывать** первую доврачебную помощь при травмах |
| 2 | **Спортивные игры** | **30** |  | **Характеризовать** умственный, фи­зический и смешанный виды труда как основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.  **Определять** работоспособность как показатель производительности трудовой деятельности.  **Раскрывать** специфические зада­чи, которые решаются в процессе за­нятий профессионально-прикладной физической подготовкой  **Составлять** комплексы упражне­ний для развития основных физиче­ских качеств.  **Подбирать** их дозировку с учё­том индивидуальной физической подготовленности и **включать** в самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями и прикладно ориентированной фи­зической подготовкой.  **Составлять** и **выполнять** ком­плексы упражнений для развития дыхательного аппарата  **Раскрывать** понятие «функцио­нальные резервы организма».  **Измерять** резервные возможно­сти организма с помощью различных функциональных проб. **Оценивать** и **характеризовать**  индивидуальные результаты  **Совершенствовать** технику ра­нее освоенных приёмов игры в ба­скетбол в групповых формах орга­низации учебной деятельности.  **Находить** ошибки у одноклассни­ков и **предлагать** способы их устра­нения.  **Применять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику передачи мяча освоенными способами, **анализиро­вать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способы их ис­правления.  **Характеризовать** особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры  **Применять** технические приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику приёмов мяча, **анализировать** правильность её вы­полнения, **находить** ошибки и спо­собы их исправления.  **Использовать** приёмы мяча в условиях учебной и игровой деятель­ности.  **Описывать** технику нападающего удара, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** нападающий удар в условиях учебной и игровой деятель­ности.  **Описывать** технику индивидуаль­ного и группового блокирования, **ана­лизировать** правильность её выполне­ния, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** индивидуальное и групповое блокирование в условиях учебной и игровой деятельности. **Взаимодействовать** с игроками своей команды в атаке в условиях учебной и игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для развития физических качеств во­лейболиста, **включать** их в занятия спортивной подготовкой. **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей коман­ды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмо­циями и чётко **соблюдать** правила игры  **Использовать** передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности.  **Описывать** технику бросков, **ана­лизировать** правильность её выпол­нения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** броски мяча во время игровой деятельности.  **Описывать** технику накрывания и технических действий при личной опеке, **анализировать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** накрывание и лич­ную опеку в защитных действиях во время игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для развития физических качеств ба­скетболиста, **включать** их в занятия спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.  **Применять** технические приёмы игры в футбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику удара по мячу серединой лба, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** удар по мячу сере­диной лба в учебной и игровой дея­тельности.  **Описывать** технику остановки мяча разными способами, **анализи­ровать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их ис­правления.  **Использовать** остановку мяча изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.  **Описывать** технику отбора мяча подкатом, **анализировать** правиль­ность её исполнения; **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** отбор мяча спосо­бом подката в условиях учебной и игровой деятельности.  **Взаимодействовать** с игроками при защите и нападении.  **Использовать** упражнения для развития физических качеств футбо­листа, **включать** их в занятия спор­тивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей коман­ды.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмо­циями и чётко **соблюдать** правила игры  **Совершенствовать** технику ра­нее освоенных прикладно ориенти­рованных упражнений в групповых формах организации учебной дея­тельности.  **Находить** ошибки у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения.  **Преодолевать** искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентирован­ные способы передвижения, **прояв­лять** смелость, волю, самообладание, уверенность  **Организовывать** и **проводить** са­мостоятельные занятий физической подготовкой, **составлять** их содер­жание и **планировать** в системе за­нятий физической культурой.  **Демонстрировать** ежегодный при­рост в развитии основных физиче­ских |
| 3 | **Гимнастика** | **19** |  | **Составлять** комплексы упраж­нений и **подбирать** их дозировку, исходя из индивидуального само­чувствия, показателей физической и умственной работоспособности. **Выполнять** комплексы упражне­ний оздоровительной физической культуры.  **Составлять** и **выполнять** индиви­дуальные комплексы упражнений для профилактики неврозов и стрессов  **Руководствоваться** правилами составления индивидуальных акро­батических комбинаций из ранее разученных упражнений, **оценивать** их технику, **выявлять** и **исправлять** технические ошибки. **Совершенствовать** технику вы­полнения акробатических комбина­ций и отдельных упражнений в груп­повых формах организации учебной деятельности. **Находить** ошибки в технике вы­полнения упражнений у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения  **Составлять** индивидуальные ком­бинации. **Оценивать** выполнение акроба­тической комбинации своих одно­классников с помощью эталонного образца.  **Описывать** технику танцевальных шагов польки, выполняемых на гим­настическом бревне, **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их устране­ния.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику, танцевальных шагов польки, выполняемых на гим­настическом бревне.  **Описывать** технику соскоков, **анализировать** правильность их вы­полнения, **находить** ошибки и спо­собы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** в условиях учебной деятельности технику соскоков.  **Составлять** индивидуальные ком­бинации, исходя из своих особенно­стей техники выполнения гимнасти­ческих упражнений  **Разучивать** и **совершенствовать**  технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности. **Находить** ошибки в технике вы­полнения упражнений у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения. **Оценивать** выполнение гимнасти­ческих комбинаций своими одно­классниками с помощью эталонного образца  **Совершенствовать** технику ранее освоенных комбинаций и входящих в них упражнений в групповых формах организации учебной деятельности.  **Находить** ошибки у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения  **Описывать** технику выполнения вольных упражнений, включающих в себя элементы ритмической гимна­стики, **анализировать** правильность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Демонстрировать** технику выпол­нения вольных упражнений (возмож­но, под музыкальное сопровождение) |
| 4 | **Лыжная подготовка** | **22** |  | **Совершенствовать** технику бега на короткие, средние и длинные ди­станции, прыжков и метания малого мяча в групповых формах организа­ции учебной деятельности.  **Находить** ошибки у своих одно­классников и **предлагать** способы их устранения.  **Демонстрировать** максимально возможный индивидуальный ре­зультат в условиях соревнователь­ной деятельности.  **Планировать** тренировочные за­нятия  **Совершенствовать** технику пере­движения на лыжах ранее освоен­ными лыжными ходами в групповых формах организации учебной дея­тельности, **находить** ошибки у одно­классников и **предлагать** способы их устранения.  **Демонстрировать** максимально возможный индивидуальный резуль­тат в прохождении соревновательных дистанций.  **Описывать** технику одновремен­ного бесшажного хода, **анализиро­вать** правильность её исполнения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику одновре­менного бесшажного хода в условиях учебной и соревновательной деятель­ности.  **Описывать** технику торможения боковым соскальзыванием, **анали­зировать** правильность её выполне­ния, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику торможения боковым соскальзыванием в услови­ях учебной и соревновательной дея­тельности.  **Совершенствовать** технику пе­рехода с одного лыжного хода на другой в групповых формах орга­низации учебной деятельности, **на­ходить** ошибки у одноклассников и **предлагать** способы их устране­ния.  **Описывать** технику основных лыжных переходов, **анализировать**  правильность её исполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их устране­ния. **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику лыжных пере­ходов в условиях учебной и соревнова­тельной деятельности. **Выбирать** скорость и способ пере­движения по соревновательной дис­танции |

**7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** |  | **Необходимое количество** | **Имеется в наличии или нет** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре |  | + |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. -9 классы |  | + |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре |  | + |
| 1.4 | ***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/на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/VilenskiiFiz-ra 5-7kl/index.html  *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по anpecv: http://www.prosv.ru/ebooks/LahFiz-ra 10-11 /index.html  *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») |  | + |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению |  | + |
| **2** | **Демонстрационные учебные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности |  |  |
| 2.2 | Плакаты методические |  |  |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической куль­туры, спорта и олимпийского движения |  |  |
| 3 | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) |  |  |
| 3.2 | Аудиозаписи |  |  |
| 4 |  | | |
| 4.1 | Телевизор с универсальной приставкой (не менее 72 см диагональ) |  |  |
| 4.2 | DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков) |  |  |
| 4.3 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площа­док |  |  |
| 4.4. | Радиомикрофон (петличный) |  |  |
| 4.5 | Мегафон |  |  |
| 4.6 | Мультимедийный компьютер |  |  |
| 4.7 | Сканер |  |  |
| 4.8 | Принтер лазерный |  |  |
| 4.9 | Копировальный фотоаппарат |  |  |
| 4.10 | Цифровая видеокамер |  |  |
| 4.11 | Экран (на штативе или навесной) |  |  |
| **5** | **Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая |  |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное |  |  |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое |  |  |
| 5.4 | Козел гимнастический |  |  |
| 5.5 | Конь гимнастический |  |  |
| 5.6 | Перекладина гимнастическая |  |  |
| 5.7 | Канат для лазания с механизмом крепления |  |  |
| 5.8 | Мост гимнастический подкидной |  |  |
| 5.9 | Скамейка гимнастическая жесткая |  |  |
| 5.10 | Комплект навесного оборудования |  |  |
| 5.11 | Скамья атлетическая наклонная |  |  |
| 5.12 | Гантели наборные |  |  |
| 5.13 | Коврик гимнастический |  |  |
| 5.14 | Акробатическая дорожка |  |  |
| 5.15 | Маты гимнастические |  |  |
| 5.16 | Мяч набивной (1 кг, 2кг) |  |  |
| 5.17 | Мяч малый (теннисный) |  |  |
| 5.18 | Скакалка гимнастическая |  |  |
| 5.19 | Палка гимнастическая |  |  |
| 5.20 | Обруч гимнастический |  |  |
| 5.21 | Коврики массажные |  |  |
| 5.22 | Секундомер настенный с защитной сеткой |  |  |
| 5.23 | Сетка для переноса малых мячей |  |  |
|  | *Легкая атлетика* | | |
| 5.24 | Планка для прыжков в высоту |  |  |
| 5.25 | Стойка для прыжков в высоту |  |  |
| 5.26 | Флажки разметочные на опоре |  |  |
| 5.27 | Лента финишная |  |  |
| 5.28 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |  |  |
| 5.29 | Рулетка измерительная (10м, 50м) |  |  |
| 5.30 | Номера нагрудные |  |  |
|  | *Подвижные и спортивные игры* | | |
| 5.31 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |  |  |
| 5.32 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой |  |  |
| 5.33 | Мячи баскетбольные для мини-игры |  |  |
| 5.34 | Сетка для переноса мячей |  |  |
| 5.35 | Жилетки игровые с номерами |  |  |
| 5.36 | Стойки волейбольные универсальные |  |  |
| 5.37 | Сетка волейбольная |  |  |
| 5.38 | Мячи волейбольные |  |  |
| 5.39 | Табло перекидное |  |  |
| 5.40 | Ворота для мини-футбола |  |  |
| 5.41 | Сетка для ворот мини-футбола |  |  |
| 5.42 | Мячи футбольные |  |  |
| 5.43 | Номера нагрудные |  |  |
| 5.44. | Ворота для ручного мяча |  |  |
| 5.45 | Мячи для ручного мяча |  |  |
| 5.46 | Компрессор для накачивания мячей |  |  |
| 5.49 | Комплект туристский бивуачные |  |  |
|  | *Измерительные приборы* | | |
| 5.50 | Пульсометр |  |  |
| 5.51 | Шагомер электронный |  |  |
| 5.52 | Комплект динамометров ручных |  |  |
| 5.53 | Динамометр становой |  |  |
| 5.54 | Ступенька универсальная (для степ-теста) |  |  |
| 5.55 | Тонометр автоматический |  |  |
| 5.56 | Весы медицинские с ростомером |  |  |
|  | *Средства первой помощи* | | |
| 5.57 | Аптечка медицинская |  |  |
|  | *Дополнительный инвентарь* | | |
| 5.58 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью |  |  |
| **6** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 6.1 | Спортивные зал (игровой) |  |  |
| 6.2 | Спортивный зал гимнастический |  |  |
| 6.3 | Зоны рекреации |  |  |
| 6.4 | Кабинет учителя |  |  |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  |  |
| **7** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка |  |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину |  |  |
| 7.3 | Сектор для прыжков в высоту |  |  |
| 7.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) |  |  |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная |  |  |
| 7.6 | Площадка игровая волейбольная |  |  |
| 7.7 | Гимнастический городок |  |  |
| 7.8 | Полоса препятствий |  |  |
| 7.9 | Лыжная трасса |  |  |

**8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА по классам**

Выпускник научится:

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

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

- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия при­нятия допинга;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры,применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенностивыполнения 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 учебнойнедели;

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

*- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и рольПьера де Кубертена в становлении современного олимпийскогодвижения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийскихигр;*

*- характеризовать исторические вехи развития отечествен­ного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славуроссийскому спорту;*

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игрыи спортивные соревнования для организации индивидуального отдыхаи 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 дозировкув процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и раз­витию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательнымдействиям, анализировать особенности их выполнения, выявлятьошибки и своевременно устранять их;

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

*- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в негооформление планов проведения самостоятельных занятий фи­зическимиупражнениями разной функциональной направленности, данные контролядинамики индивидуального физического развития и физическойподготовленности;*

*- проводить занятия физической культурой с использованиемоздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских по­ходов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

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

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомленияи перенапряжения организма, повышению его работоспособности впроцессе трудовой и учебной деятельности;

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессепрохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов Рос­сии);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склонаодним из изученных способов;

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

- выполнять тестовые упражнения для оценки 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 спомощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*

*- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видовспорта;*

*- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**9. СИСТЕМА ОЦЕНКИ**

В течении учебного года учащиеся 5х классов сдают 28 контрольных упражнений (учёт), 5 годовых зачетов; учащиеся 7х классов сдают 26 контрольных упражнений (учёт), 5 годовых зачетов по физической культуре; учащиеся 8х классов сдают 28 контрольных упражнений (учёт), 5 годовых зачетов; учащиеся 9х классов сдают 25 контрольных упражнений (учёт), 5 годовых зачетов по физической культуре по физической культуре для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста, пола и группы здоровья.

Основной формой организации образовательного процесса является – урок. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно – познавательной направленностью, уроки с образовательно – обучающей направленностью и уроки с образовательно тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные и целевые.

По текущим оценкам производиться оценивание учащихся за триместр с применением рейтинговой системы оценки. Итоговая оценка за год выставляется на основании триместровых оценок, и годового зачёта по физической культуре.

В течение учебного года используются следующие формы образовательного процесса: проектная, творческая, игровая, поурочное, дистанционное обучение.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре (5класс)**

Количество часов в год – 105, количество часов в неделю - 3.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | | **№п.п** | **Тема урока** | **Виды деятельности** | **Универсальные учебные действия** | | |
| план | факт | **личностные** | **предметные** | **метапредметные** |
| **1. Легкая атлетика12ч.** | | | | | | | |
|  |  | 1 | 1. ИОТ - легкая атлетика. Техника бега на 30м. | Демонстрировать знания по истории легкой атлетики.  Описывать технику бега.  Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию.  Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. |
|  |  | 2 | 2. Техника бега до 3 мин. | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Выполнять высокий старт. | формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию  Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог |
|  |  | 3 | 3. Техника бега до 3 мин. | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Описывать технику бега на короткие и средние дистанции. | формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию  Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог |
|  |  | 4 | 4. Техника прыжка в длину с места (полет). | Описывать технику двигательных действий.  Выполнять двигательные действия. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Освоить технику выполнения прыжковых упражнения.  Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. | Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений.  Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега:  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог |
|  |  | 5 | 5. Техника прыжка в длину с места (приземление). | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Выполнять высокий старт. | Формирование  чувства  необходимости  учения и  интереса к  новому. | Теоретические сведения.  Техника безопасности.  Эстафеты с мячом. Пр. в длину  с места. Бег 30 метров. | Структурирование  знаний Волевая  саморегуляция.  Потребность в общении со  взрослыми и  сверстниками. |
|  |  | 6 | 6. Обучение техники низкого старта. | Описывать технику метания.  Демонстрировать технику метания.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Формирование  познавательных  интересов,  учебных мотивов. | РУ. Спец. бег.и пр. упр. Пр.  по ориентирам, преодоление  ямы. Подвижные игры с  мячом. Челночный бег 3х10м. | Анализ объектов с  целью выделения  признаков.  Внесение и осознание уч-ся  того, что уже усвоен и что еще подлежит усвоению.  Эмоционально позитивное  отношение к сотрудничеству.  Умение аргументировать  свои действия. |
|  |  | 7 | 7. Совершенствование техники низкого старта. | Описывать технику метания.  Демонстрировать технику метания.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Развитие эмпатии  и сопереживания  эмоционально-  нравственной  отзывчивости. | ОРУ. Спец. бег.и прыжки.  упр. Прыжки в дл.с разбега.  Бег на время 60 м. | Поиск и  выделение  необходимой  информации.  Волевая  саморегуляция.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстником. |
|  |  | 8 | 8. Техника челночного бега. | Описывать технику метания.  Демонстрировать технику метания.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | . Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега с высокого старта | Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию  Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия.  Потребность в общении с учителем  Умение слушать и вступать в диалог |
|  |  | 9 | 9. Техника челночного бега. | Описывать технику прыжка в длину.  Демонстрировать технику прыжка в длину.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Взаимопомощь  во время  выполнения  заданий. | Ору. Спец. бег.и прыжки. упр.  Кросс 300м. Прыжок в длину с  разбега. | Анализ объектов с  целью выделения  признаков. Определение  промежуточных  целей, последовательности  действий. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Умение слушать  собеседника. Учет разных мнений и  умений обосновывать  собственное. |
|  |  | 10 | 10. Техника прыжка в высоту. | Описывать технику прыжка в длину.  Демонстрировать технику прыжка в длину.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Формировать  познавательные  мотивы. | РУ. Спец. бег.и прыжки.  упр. Бег 2х60м. Метание т/м в  цель. | поиск и  выделение необходимой  информации. Логическое  составление  целого из частей. Умение  планировать, контролировать  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Формирование позитивного  отношения к процессу  сотрудничества, взаимный  контроль. |
|  |  | 11 | 11. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | Описывать технику прыжка в длину.  Демонстрировать технику прыжка в длину.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения | ОРУ. Спец. бег.и прыжки.  упр. Пр. в длину с разбега.  Метание т/м. в паре. | Выбор наиболее  эффективных  способов решения  задач в зависимости от  конкретных условий.  Постановка учебной задачи. Умение планировать,  контролировать свою работу.  Формирование позитивного  отношения к процессу  сотрудничества со взрослыми и сверстниками. |
|  |  | 12 | 12. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | Демонстрировать технику бега на средние дистанции.  Описывать технику бега на средние дистанции. | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения | ОРУ. Спец. бег.и прыжки.  упр. Пр. в длину с разбега.  Метание т/м. в паре. | Самостоятельное выделение и  формулирование  познавательной цели.  Постановка учебной задачи. Умение планировать,  контролировать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником. |
| **2. Спортивные игры 18ч.** | | | | | | | |
|  |  | **13** | 1. ИОТ – баскетбол. Техника стойки, перемещения. | Демонстрировать знания по истории и развития баскетбола.  Демонстрировать стойку и передвижения игрока. | Осознание своих  возможностей в  учении.  Формировать  познавательные  мотивы. | ОРУ в движении. Повторный  бег в чередовании с ходьбой.  Кросс 500м. Игры.  Многоскоки. | Выделение и  формулирование  познавательной  цели. Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу. Потребность в  общении с учителем и  сверстниками. |
|  |  | **14** | 2. Техника ведения мяча на месте. | Демонстрировать терминологию в баскетболе.  Описывать технику ловли и передачи мяча. | Осознание своих  возможностей в  учении.  Формировать  познавательные  мотивы. | ОРУ. Пр. в дл.с места.  Метание мяча с разбега. Игры  с мячом. Бег 60 м. | Выделение и  формулирование  познавательной цели.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Умение слушать  собеседника. |
|  |  | **15** | 3. Техника ведения мяча с изменением направления. | Описывать технику ведения мяча  Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. | Формирование  познавательного  интереса к  новому.  Самооценка. | ОРУ. Метание тен. м. на  дальность. Кросс до 4 мин.  Лазание по рукоходу | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Волевая  саморегуляция.  Контроль в форме сличения.  Взаимодействие с партнером по общению по ходу  выполнения заданий. |
|  |  | **16** | 4. Техника передачи мяча на месте. | Описывать технику ведения мяча  Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. | Формирование  познавательного  интереса к  новому.  Самооценка. | ОРУ. Метание тен. м. на  дальность. Кросс до 4 мин.  Лазание по рукоходу | Контроль и оценка  результатов деятельности.  Регулятивная оценка. Выделение и осознание  учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | **17** | 5. Техника ведения мяча в движении. | Описывать правили игры.  Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. | Интерес к  способу решения  задач и общему  способу  действия. | Полоса препятствий. Кросс  800м. на время. Подтягивание. | Контроль и оценка результатов  деятельности. Регулятивная  оценка. Выделение и осознание учащимся того, что  уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | **18** | 6. Техника передачи мяча в движении. | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Интерес к  способу решения  задач и общему  способу  действия. | Кросс 1000м. Эстафеты с б/б  мячом, обручем. Прыжки в  длину с места. | Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнениязаданий. |
|  |  | **19** | 7.Подвижная игра «Салки» на совершенствование ведения мяча. | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  положительного  отношения к  учебе. | Бег 6 мин. без уч. времени.  Игры. Подведение итогов.  Напомнить учащимся о форме  для занятий в зале. | Контроль и оценка результатов  деятельности. Регулятивная  оценка. Выделение и осознание учащимся того, что  уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | **20** | 8. Техника броска двумя руками с места. | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять и | Формирование  положительного  отношения к  учебе. | Бег 6 мин. без уч. времени.  Игры. Подведение итогов.  Напомнить учащимся о форме  для занятий в зале. | Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | **21** | 9. Ведение мяча с сопротивлением. | Демонстрировать знания по истории и развития баскетбола.  Демонстрировать стойку и передвижения игрока. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Теоретические сведения.  Техника безопасности.  Эстафеты с б/б мячом. Пр. в  длину с места. | Выделение и  формулирование  познавательной цели.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Ориентация на  партнера по общению. |
|  |  | **22** | 10. Подвижная игра «10 передач» на совершенствование техники передачи мяча. | Демонстрировать терминологию в баскетболе.  Описывать технику ловли и передачи мяча. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Теоретические сведения.  Техника безопасности.  Эстафеты с б/б мячом. Пр. в  длину с места. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Поиск и  выделение необходимой  информации. Умение  планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений  обосновывать собственное. |
|  |  | **23** | 11. Подвижная игра «10 передач» на совершенствование техники передачи мяча. | Описывать технику ведения мяча  Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Теоретические сведения.  Техника безопасности.  Эстафеты с б/б мячом. Пр. в  длину с места. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Поиск и  выделение необходимой  информации. Умение  планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником. |
|  |  | **24** | 12. Ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. | Описывать технику ведения мяча  Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Передача мяча в паре на месте.  Ведение м. на месте и в движ.  по заданию. Эстафеты.  Подтягивание. «Гусеница» | Выбор эффективных способов решения задач в зависимость от конкретных условий.  Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий. |
|  |  | **25** | 13. Ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. | Описывать правили игры.  Демонстрировать ловлю мяча двумя руками. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | ".Веден.м. с измен. направ., по  прямой. Передача мяча в паре.  Подбор мяча. Эстафеты. Пр.  через скакалку. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Поиск и  выделение необходимой  информации. Умение  планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений  обосновывать собственное. |
|  |  | **26** | 14. Передача мяча от груди двумя руками. | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Передача м. в движении (в  паре и тройках с атакой  кольца). Эстафеты. Пр. упр. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного  характера. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению. Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | **27** | 15. Тактика свободного нападения | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  положительного  отношения к  учебе | Упр. в паре на сопротивлен.  Веден.м. вокруг предметов.  Борьба за м. Эстафеты. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Поиск и  выделение необходимой  информации. Умение  планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений  обосновывать собственное. |
|  |  | **28** | 16. Тактика свободного нападения | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Ведение мяча лев.и пр. рукой  (круг, змейка), остановка  шагом, прыжком. Работа у  стены с б/б.м. Эстафеты. | Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного  характера. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению. Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | **29** | 17. Игра по упрощенным правилам «Мини – баскетбол». | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  социальной роли  ученика.Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Ведение приставным шагом.  Передача м. после ведения.  Ведение двух м. Эстафета на  точность броска. Отжимание. | Выделение и  формулирование  познавательной цели. Поиск и  выделение необходимой  информации. Умение  планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений  обосновывать собственное. |
|  |  | **30** | 18. Игра по упрощенным правилам «Мини – баскетбол». | Демонстрировать ведение мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  социальной роли  ученика. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Движение за мячом с  последующей атакой корзины.  Индивид.ведение мяча на  месте. Гонка мячей по кругу.  Пр. через скакалку. Правила  игры. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем различного  характера. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.Способность к  преодолению препятствий.  Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению. Формирование познавательного интереса к  новому. |
| **3. Гимнастика 19ч.** | | | | | | | |
|  |  | **31** | 1. ИОТ – гимнастика. Строевые упражнения. | Демонстрировать вырывание, выбивание мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  социальной роли  ученика. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Тех. безопасн. Теор. свед.  ОРУ на разв. гибкости  "Ласточка", "Мост",  "Качалочка". | Выбор  эффективных  способов решения  задач в зависимость от  конкретных условий.  Волевая саморегуляция.  Контроль в форме сличения.  Ориентация на партнера по  общению. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий |
|  |  | **32** | 2. Техника кувырка вперед. | Демонстрировать бросок мяча двумя руками.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | ОРУ в движ. и на месте.  Разуч. кувырка вперед.  Упр. в висе на шв.  стенке. | Выбор  эффективных  способов решения  задач в зависимость от  конкретных условий.  Волевая саморегуляция.  Контроль в форме сличения.  Ориентация на партнера по  общению. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий |
|  |  | **33** | 3. Техника кувырка назад. | Демонстрировать бросок мяча одной рукой от плеча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | ОРУ в парах на  сопротивлен. Лазание по  канату. Упр. в висе лежа и  стоя. Эстафеты. | Выбор  эффективных  способов решения  задач в зависимость от  конкретных условий.  Волевая саморегуляция.  Контроль в форме сличения.  Ориентация на партнера по  общению. Взаимопомощь по  ходу выполнения заданий |
|  |  | **34** | 4. Техника лазания по канату. | Демонстрировать бег на длинные дистанции. По пересеченной местности.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | ОРУ в кругу. Лазание по  наклонной скам. Пр. через препят. Акробатика. Упр.  на пресс. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | **35** | 5. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой -(девочки). | Демонстрировать бег на длинные дистанции. По пересеченной местности.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | Упр. на шв. стенке в висе.  Лазание по шв. стенке.  Эстафеты. Акробатика. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | **36** | 6. Техника вскок в упор, соскок прогнувшись. | Демонстрировать бег на длинные дистанции. По пересеченной местности.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  учеников к  саморазвитию.Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | лазание по накл. скам.  Равновесие на полу, на  гимн.скам. Кувырок  вперед, ст. на лопатках. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | **37** | 7. Техника опорного прыжка через козла «ноги вместе». | Демонстрировать бег на длинные дистанции. По пересеченной местности.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  учеников к  саморазвитию.Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Перестроения. ОРУ в  движ. Упр. с гимн.скакал.  Подтяг. в висе.  Акробатика. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | **38** | 8. Техника опорного прыжка через козла (приземление). | Демонстрировать бег на длинные дистанции. По пересеченной местности.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  учеников к  саморазвитию.Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Танцев.шаги и прыжки.  Равновесие на гимн. скам.с  препятствием. Пр. через  скакалку. Эстафеты. Упр.  на пресс. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | **39** | 9.Техника опорного прыжка через козла «ноги врозь». | Описывать технику выполнения упражнения.  Выполнять страховку при выполнении упражнения.  Выполнять висы и упоры.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Полоса препятствий 4  предм .Упр. на бревне и  брусьях. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | **40** | 10.Техника переворота в сторону (колесо). | Описывать технику выполнения упражнения.  Выполнять страховку при выполнении упражнения.  Выполнять висы и упоры.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | ОРУ в колоннах м.  Лазание по канату. Пр.  через скакалку.Упр. на  бревне и брусьях. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать свою работу,  корректировать и оценивать свою работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | **41** | 11.Упражнения в висах и упорах. | Описывать технику выполнения упражнения.  Выполнять страховку при выполнении упражнения.  Выполнять висы и упоры.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | ОРУ. Преодоление  пропасти. Высокое бревно  подлезан. под бревном.  Упр. на координацию. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Умение планировать,  контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою  работу.  Потребность в  общении с  учителем и  сверстниками. |
|  |  | **42** | 12. Упражнения на гимнастической лестнице. | Описывать технику выполнения упражнения.  Выполнять страховку при выполнении упражнения.  Выполнять висы и упоры.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Равновесие h-1м. бревно.  Подтягив. Упр. на  гибкость Акробат.связка  (3-4 элем.) | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного  характера. Умение планировать, контролировать  свою работу, корректировать и  оценивать свою работу.  Потребность в общении с  учителем и сверстниками. |
|  |  | **43** | 13. Упражнения на гимнастической лестнице. | Описывать технику двигательных действий.  Выполнять двигательные действия. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Упр. в висе (перехваты),  преодоление барьера  напрыгиван. (на высоту  60-1м.) Акробатика. | Выбор действий в  соответствии с поставленной  задачей и условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. |
|  |  | **44** | 14. Техника опорного прыжка через козла (приземление | Описывать технику выполнения упражнения.  Выполнять страховку при выполнении упражнения.  Выполнять опорный прыжок..  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Ползание и перелазан.по  горизон. поверх. Прыжки  на предм. h-60-1м. Пр.  через скакалку.  Отжимание. | Выбор действий в  соответствии с поставленной  задачей и условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. |
|  |  | **45** | 15. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой -(девочки). | Описывать технику выполнения упражнения.  Выполнять страховку при выполнении упражнения.  Выполнять опорный прыжок..  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Строевые упр. КУ-  опорный пр. Пр. через  скакалку. Упр. с  отягощением | Выбор действий в  соответствии с поставленной  задачей и условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. |
|  |  | **46** | 16. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой -(девочки). | Описывать технику выполнения упражнения.  Выполнять страховку при выполнении упражнения.  Выполнять опорный прыжок..  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Работа по станциям  "Лабиринт"10-8 предм.  Аэробика. Упр. на пресс. | Выбор действий в  соответствии с поставленной  задачей и условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. |
|  |  | **47** | 17. Техника кувырка вперед. | Описывать технику выполнения упражнения.  Выполнять страховку при выполнении упражнения.  Выполнять опорный прыжок..  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Аэробика. Лазание по  канату. Перехваты (в висе  на руках и в упоре наⅡ  брусьях). Упр. для пресса. | Выбор действий в  соответствии с поставленной  задачей и условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Взаимопомощь по ходу выполнения заданий. |
|  |  | **48** | 18. Техника кувырка вперед. | Описывать технику двигательных действий.  Выполнять двигательные действия. | Способность  ученика к  саморазвитию.Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Висы и упоры на шв. ст.  Упр. со скакалкой. Упр. на  перекладине. Лазание по  канату | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем различного  характера. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Потребность в общении с  учителем и сверстником |
|  |  | **49** | 19. Техника кувырка назад. | Описывать технику выполнения упражнения.  Выполнять страховку при выполнении упражнения.  Выполнять опорный прыжок..  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Построение пирамиды.  Напрыгивание на  предметы. Преодоление  препятствий с грузом. | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем различного  характера. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Потребность в общении с  учителем и сверстником |
| **4. Лыжная подготовка 21ч.** | | | | | | | |
|  |  | **50** | 1. ИОТ – лыжная подготовка. | Демонстрировать знания по истории и развития лыжного спорта.  Демонстрировать переноску и надевание лыж. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Ученик должен знать  технику безопасности на  уроках лыжной подготовки.  Уметь слушать и отвечать на  вопросы учителя. Правильно  подобрать лыжное  снаряжение. Уметь играть на  улице. | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем различного  характера. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Потребность в общении с  учителем и сверстником |
|  |  | **51** | 2. Техника попеременного двухшажного хода (работа рук). | Демонстрировать одновременный безшажный ход.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Ученик должен знать  технику безопасности на  уроках лыжной подготовки.  Уметь слушать и отвечать на  вопросы учителя. Правильно  подобрать лыжное  снаряжение. Уметь играть на  улице. | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем различного  характера. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Потребность в общении с  учителем и сверстником. |
|  |  | **52** | 3. Техника попеременного двухшажного хода (работа ног). | Описывать оказание помощи при обморожении.  Демонстрировать одновременный безшажный ход.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Уметь проходить дистанцию  по прямой скользящим  шагом. Выполнять повороты  и рисунки на снегу. В  быстром темпе проходить  дистанцию 800м. Уметь  играть. | Выбор действий в  соответствии с  поставленной задачей и  условиями её реализации.  Волевая саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения  заданий. |
|  |  | **53** | 4. Техника попеременного двухшажного хода. | Демонстрировать подъем «полуелочкой» Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Уметь проходить дистанцию  по прямой скользящим  шагом. Выполнять повороты  и рисунки на снегу. В  быстром темпе проходить  дистанцию 800м. Уметь  играть. | Выбор действий в  соответствии с  поставленной задачей и  условиями её реализации.  Волевая саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий. Потребность в  общении с учителем и  сверстником. Взаимопомощь по ходу выполнения  заданий. |
|  |  | **54** | 5. Техника спуска с горы с поворотом. | Демонстрировать торможение плугом.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Уметь проходить дистанцию  по прямой скользящим  шагом. Выполнять повороты  и рисунки на снегу. В  быстром темпе проходить  дистанцию 800м. Уметь  играть. | Выбор действий в соответствии с поставленной  задачей и условиями её  реализации.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению трудностей.  Потребность в общении с  учителем и сверстником.  Взаимопомощь по  ходу выполнения |
|  |  | **55** | 6. Техника торможения «плугом». | Демонстрировать повороты переступанием.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Пройти дистанцию 100м  ступающим шагом, дист.  500м – скользящим. Уметь  выполнять повороты и  рисунки на снегу. | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем различного  характера. Логически:  понимать учебную задачу урока и стремиться ее  выполнить Взаимоконтроль и  взаимопомощь по ходу выполнения задания. |
|  |  | **56** | 7. Отработка техники спуска с горы. | Демонстрировать повороты переступанием.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  саморазвитию. Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Пройти дистанцию 100м  ступающим шагом, дист.  500м – скользящим. Уметь  выполнять повороты и  рисунки на снегу. | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем различного  характера. Логически:  понимать учебную задачу урока и стремиться ее  выполнить Взаимоконтроль и  взаимопомощь по ходу выполнения задания. |
|  |  | **57** | 8. Техника подъема в гору «лесенкой». | Демонстрировать повороты переступанием.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю.Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Пройти дистанцию  ступающим шагом. Уметь  преодолевать препятствия на  снегу. Уметь двигаться  приставными шагами.  Дистанция 1км. | Выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Ориентир на партнера по  общению. |
|  |  | **58** | 9. Техника подъема в гору «елочкой». | Демонстрировать повороты переступанием.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | Пройти дистанцию  ступающим шагом. Уметь  преодолевать препятствия на  снегу. Уметь двигаться  приставными шагами.  Дистанция 1км. | Выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | **59** | 10. Отработка техники подъема в гору. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | Уметь проходить дистанцию  по учебному кругу до 1500м  скользящим шагом. Уметь  играть на воздухе. | Выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | **60** | 11. Техника бесшажного хода. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | Уметь проходить дистанцию  по учебному кругу до 1500м  скользящим шагом. Уметь  играть на воздухе. | Выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | **61** | 12. Техника одновременного одношажного хода (основной). | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | Уметь проходить дистанцию  по учебному кругу до 1500м  скользящим шагом. Уметь  играть на воздухе. | Выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | **62** | 13. Техника одновременного одношажного хода (скоростной). | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | Уметь проходить дистанцию  скользящим шагом 500-  800м. Уметь подниматься и  спускаться с горы.  Стартовый разгон 50м. | Выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу  выполнениязадания. |
|  |  | **63** | 14. Отработка техники одношажного хода. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  самоконтролю. Формирование  познавательного  интереса к  новому | Уметь проходить дистанцию  скользящим шагом 500-  800м. Уметь подниматься и  спускаться с горы.  Стартовый разгон 50м. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | **64** | 15. Прохождение дистанции 2 км.(д), 3км. (м) без учета времени. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Уметь проходить дистанцию  скользящим шагом 500-  800м. Уметь подниматься и  спускаться с горы.  Стартовый разгон 50м | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | **65** | 16. Прохождение дистанции 2 км.(д),  3 км. (м) с учетом времени. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Уметь проходить дистанцию  скользящим шагом 500-  800м. Уметь подниматься и  спускаться с горы.  Стартовый разгон 50м | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | **66** | 17. Техника одновременного одношажного хода (скоростной). | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Преодолеть дистанцию  1000м скользящим шагом.  Преодолеть препятствие.  Вход-выход из лыжни. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | **67** | 18. Техника одновременного одношажного хода (скоростной). | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Преодолеть дистанцию  1000м скользящим шагом.  Преодолеть препятствие.  Вход-выход из лыжни. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | **68** | 19. Техника бесшажного хода. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Преодолеть дистанцию  1000м скользящим шагом.  Преодолеть препятствие.  Вход-выход из лыжни | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | **69** | 20. Техника бесшажного хода. | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Уметь бегать наперегонки  500м. Выполнять повороты  и рисунки на снегу. Уметь  играть на воздухе. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
|  |  | **70** | 21. Техника попеременного двухшажного хода (работа рук). | Демонстрировать лыжные ходы.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Уметь бегать наперегонки  500м. Выполнять повороты  и рисунки на снегу. Уметь  играть на воздухе. | выбор наиболее  эффективных решений задач в  зависимости от конкретных  условий. Осуществлять  самопроверку, отвечать на  итоговые вопросы, оценивать свои достижения на уроке.  Работать в паре. Анализировать. Оценивать  действия и достижения. |
| **5. Спортивные игры 22ч.** | | | | | | | |
|  |  | **71** | 1. ИОТ – волейбол. Стойка игрока. | Демонстрировать знания по истории и развития волейбола.  Демонстрировать стойки и передвижения игрока. | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.  Способность  ученика к  саморазвитию. | Умение вести мяч по  заданию учителя. Выполнять  передачи на месте. Уметь  играть в команде. | Понимать учебную  задачу урока и  стремиться ее  выполнить.  Волевая  саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и  энергии.  Потребность в  общении с учителем и  сверстником. |
|  |  | **72** | 2. Передача мяча сверху двумя руками на месте. | Демонстрировать прием и передачу мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  социальной роли  ученика. | Уметь вести мяч  приставным шагом, правым  и левым боком. Выполнять  дыхательную гимнастику.  Уметь играть в команде. | Понимать учебную  задачу урока и  стремиться ее  выполнить.  Волевая  саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и  энергии.  Потребность в  общении с учителем и  сверстником. |
|  |  | **73** | 3. Передача мяча сверху двумя руками на месте. | Демонстрировать прием и передачу мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.Формирование  социальной роли  ученика. | Уметь выполнять ведение  мяча по кругу, змейкой.  Уметь играть в команде.  Челнок, силовая работа в  паре | Понимать учебную  задачу урока и  стремиться ее  выполнить.  Волевая  саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и  энергии.  Потребность в  общении с учителем и  сверстником. |
|  |  | **74** | 4. Прием мяча снизу двумя руками. | Демонстрировать прием мяча снизу двумя руками.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  социальной роли  ученика.Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Проявлять самообладание,  ловкость, умения и навыки в  играх с мячом. Выполнять  упражнения коррегирующей  гимнастики. | Понимать учебную  задачу урока и  стремиться ее  выполнить.  Волевая  саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и  энергии.  Потребность в  общении с учителем и  сверстником. |
|  |  | **75** | 5. Верхняя передача мяча. | Описывать правила игры.  Демонстрировать прием и передачу мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  социальной роли  ученика. | Умение выполнять передачу  в тройках. Упражнения с  мячом у стены  индивидуально. Уметь  играть в команде. | Понимать учебную  задачу урока и  стремиться ее  выполнить.  Волевая  саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и  энергии.  Потребность в  общении с учителем и  сверстником. |
|  |  | **76** | 6. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. | Демонстрировать прямой нападающий удар.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  социальной роли  ученика.Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь выполнять передачу в  колонне и в шеренге. Вести  мяч змейкой. Выполнять  бросок в корзину. Уметь  играть в команде. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Анализировать свои  действия. Оценивать  действия и достижения.  Работать в парах и  команде. |
|  |  | **77** | 7. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. | Демонстрировать прием и передачу мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Умение выполнять передачу  в паре. Развивать  физическое качество –  прыгучесть и силу. Уметь  играть в команде. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Анализировать свои  действия. Оценивать  действия и достижения.  Работать в парах и  команде. |
|  |  | **78** | 8. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. | Демонстрировать прием и передачу мяча.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. | Формирование  познавательного  интереса к  новому.Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Умение вести мяч на месте,  по дуге. Выполнять бросок в  корзину и в цель. Уметь  играть в команде. | Определение  последовательности  промежуточных  целей с учетом  конечного результата  Волевая саморегуляция.  Взаимоконтроль  и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | **79** | 9. Передача мяча над собой. | Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. | Формирование  познавательного  интереса к  новому.Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь выполнять остановку  после ведения. Уметь играть  в команде. Уметь выполнять  упражнения дыхательной  гимнастики. | Определение  последовательности  промежуточных  целей с учетом  конечного результата  Волевая саморегуляция.  Взаимоконтроль  и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | **80** | 10. Передача мяча над собой. | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов». | Формирование  познавательного  интереса к  новому. | Уметь выполнять остановку  после ведения. Уметь играть  в команде. Уметь выполнять  упражнения дыхательной  гимнастики. | Определение  последовательности  промежуточных  целей с учетом  конечного результата  Волевая саморегуляция.  Взаимоконтроль  и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | **81** | 11. Совершенствование приема мяча. | передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч» | Формирование  познавательного  интереса к  новому.Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь выполнять остановку  после ведения. Уметь играть  в команде. Уметь выполнять  упражнения дыхательной  гимнастики. | Определение  последовательности  промежуточных  целей с учетом  конечного результата  Волевая саморегуляция.  Взаимоконтроль  и взаимопомощь по ходу  выполнения задания. |
|  |  | **82** | 12. Нижняя прямая подача (обучение). | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах.передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. | Уметь выполнять остановку  после ведения. Уметь играть  в команде. Уметь выполнять  упражнения дыхательной  гимнастики. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и энергии.  Оценивание действий,  достижений, умение работать в  паре. Самоанализ. |
|  |  | **83** | 13. Нижняя прямая подача (обучение). | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах.передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений.Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет.  Развивать прыгучесть в  упражнениях со скакалкой. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и энергии.  Оценивание действий,  достижений, умение работать в  паре. Самоанализ. |
|  |  | **84** | 14. Совершенствование нижней прямой подачи. | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет.  Развивать прыгучесть в  упражнениях со скакалкой. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к  мобилизации сил и энергии.  Оценивание действий,  достижений, умение работать в  паре. Самоанализ. |
|  |  | **85** | 15. Совершенствование нижней прямой подачи. | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений.Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет.  Развитие скоростно-силовых  качеств. Прыжки в длину с  места. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий.  Умение работать в  паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению.  Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | **86** | 16. Нижняя прямая подача (обучение). | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Умение  отвечать на вопросы. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий.  Умение работать в  паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению.  Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | **87** | 17. Нижняя прямая подача (обучение). | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Умение  отвечать на вопросы. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий.  Умение работать в  паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению.  Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | **88** | 18. Совершенствование нижней передачи мяча. | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений.Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Умение  отвечать на вопросы. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий.  Умение работать в  паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению.  Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | **89** | 19. Совершенствование нижней передачи мяча. | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений.Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Умение  отвечать на вопросы. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий.  Умение работать в  паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению.  Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | **90** | 20. Тактика первых и вторых передач. | Верхняя прямая и нижняя подача. 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». Игра по упрощённым правилам.. | Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе.Способность  ученика к  саморазвитию, к  самоанализу. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Умение  отвечать на вопросы. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Волевая саморегуляция, как  способность к мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий.  Умение работать в  паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению.  Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | **91** | 21. Игра по упрощенным правилам «Мини – волейбол». | . Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам.. | Способность  ученика к  саморазвитию, к  самоанализу.Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Умение  отвечать на вопросы. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного  характера. Волевая  саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии.  Способность к преодолению  препятствий. Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению. Формирование познавательного интереса к  новому. |
|  |  | **92** | 22. Совершенствование первых и вторых передач. Учебная игра. | Прием и передача. Нижняя 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. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол | Способность  ученика к  саморазвитию, к  самоанализу.Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во  время игр и эстафет. Умение  отвечать на вопросы. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем различного  характера. Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к  преодолению препятствий.  Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на  вопросы, прислушиваться к  чужому мнению. Формирование познавательного интереса к новому. |
| **6. Легкая атлетика 13ч.** | | | | | | | |
|  |  | **93** | 1. ИОТ – легкая атлетика. Техника метания мяча. | Демонстрировать знания по истории легкой атлетики.  Описывать технику бега.  Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции. | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения..Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь выполнять осн. движ.  в беге и прыжках.  Преодолевать небольшую  высоту с разбега. Уметь  играть в команде. Бегать с  макс. скоростью отрезок 30-  50м. | Выбор действий в  соответствии с  поставленной  задачей и  условиями её  реализации.  Волевая саморегуляция.  Уметь проявлять  активность,  взаимопомощь и  выручку во время  урока. |
|  |  | **94** | 2. Техника прыжка в длину с разбега (разбег). | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Выполнять высокий старт. | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения.. | Уметь выполнять осн. движ.  в беге и прыжках.  Преодолевать небольшую  высоту с разбега. Выполнить  челночный бег 3х10. Знать  технику безопасности. | Выбор действий в  соответствии с  поставленной  задачей и  условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция.  Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и  выручку во время  урока. |
|  |  | **95** | 3. Техника прыжка в длину с разбега (полет). | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Описывать технику бега на короткие и средние дистанции. | Формировать  познавательные  мотивы, чувство  необходимости  учения.. | Уметь выполнять осн. движ.  в беге и прыжках.  Преодолевать небольшую  высоту с разбега. Уметь  играть в команде. Умение  метать теннисный мяч в цель | Выбор действий в  соответствии с  поставленной задачей и  условиями её реализации.  Волевая саморегуляция.  Уметь проявлять  активность,  взаимопомощь и  выручку во время  урока. |
|  |  | **96** | 4. Техника прыжка в длину с разбега (приземление). | Описывать технику двигательных действий.  Выполнять двигательные действия. | Стремление к  самоизменению.  Приобретение  новых знаний и  умений. | Уметь преодолевать  различные препятствия.  Уметь прыгать в длину с  места. Уметь играть в команде. | Выбор действий в  соответствии с  поставленной  задачей и условиями её  реализации. Волевая  саморегуляция. Преодоление  чувства страха. Уметь проявлять активность,  взаимопомощь и выручку во время урока и эстафет. |
|  |  | **97** | 5. Техника бега 60 м. | Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции.  Выполнять высокий старт. | Способность  ученика к  саморазвитию, к  самоанализу.Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь выполнять метание  тен. мяча в цель. Умение  бегать с макс. скоростью  2х50м. Развитие силы. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при  решении проблем различного  характера. Волевая  саморегуляция. Воспитание  терпеливости.  Умение работать  со взрослыми.,  прислушиваться к  чужому мнению. |
|  |  | **98** | 6. Техника бега до 6 мин. | Описывать технику метания.  Демонстрировать технику метания.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь выполнять метание  тен. мяча в цель. Умение  бегать с макс. скоростью  300м. Развитие силы. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного  характера. Волевая  саморегуляция. Воспитание  терпеливости.Умение работать  со взрослыми.,  прислушиваться к  чужому мнению. |
|  |  | **99** | 7. Техника метания мяча на дальность. | Описывать технику метания.  Демонстрировать технику метания.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь выполнять метание  тен. мяча с разбега. Умение  бегать с макс. скоростью  400м. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного  характера. Волевая  саморегуляция. Воспитание  терпеливости.  Умение работать  со взрослыми.,  прислушиваться к  чужому мнению. |
|  |  | **100** | 8. Метание мяча в цель. | Описывать технику метания.  Демонстрировать технику метания.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь выполнять метание  тен. мяча с разбега. Умение  бегать с макс. скоростью  500м. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного характера.  Волевая саморегуляция.  Воспитание терпеливости.  Умение работать со взрослыми., прислушиваться к  чужому мнению. |
|  |  | **101** | 9. Бег на 1000 м. | Описывать технику прыжка в длину.  Демонстрировать технику прыжка в длину.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проявлять ловкости  быстроту в играх с мячом.  Уметь пробегать дист. с  равномерной скоростью до  800км. Уметь выполнять  упражнения дыхательной  гимнастики | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. Волевая  саморегуляция.  Воспитание  терпеливости. Умение работать со взрослыми.,  прислушиваться к  чужому мнению. |
|  |  | **102** | 10. Эстафетный бег. | Описывать технику прыжка в длину.  Демонстрировать технику прыжка в длину.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Уметь проявлять ловкости  быстроту в играх с мячом.  Уметь пробегать дист. с  равномерной скоростью до  1км. Уметь выполнять  упражнения дыхательной  гимнастики | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера.  Волевая саморегуляция.  Воспитание терпеливости.  Умение работать  со взрослыми.,  прислушиваться к  чужому мнению. |
|  |  | **103** | 11.Зачетный урок по теме «Легкая атлетика». | Описывать технику прыжка в длину.  Демонстрировать технику прыжка в длину.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Умение преодолевать  препятствия. Пробегать 6  мин, чередуя с ходьбой.  Умение азартно играть в команде. Выполнять  упражнения коррегирующей  гимнастики. | Самостоятельное  создание  алгоритма  деятельности при  решении проблем  различного  характера. Волевая  саморегуляция.  Работа со сверстниками.  Общение с учителем. |
|  |  | **104** | 12. Метание мяча в цель | Демонстрировать технику бега на средние дистанции.  Описывать технику бега на средние дистанции. | Способность  учеников к  саморазвитию. Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного  отношения к  школе. | Умение преодолевать  препятствия. Развитие  прыгучести. Выполнять  упражнения коррегирующей  гимнастики. Прыгать в  длину с разбега. | Самостоятельное создание  алгоритма деятельности при  решении проблем различного  характера. Волевая  саморегуляция.  Работа со  сверстниками.  Общение с  учителем. |
|  |  | **105** | 13 Метание мяча в цель. | Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их | Способность  ученика к  саморазвитию, к  самоанализу. | ОРУ в движении.  Повторный бег в  чередовании с ходьбой.  Кросс 500м. Игры.  Многоскоки. | Самостоятельное  создание алгоритма  деятельности при решении проблем различного характера.  Волевая саморегуляция.  Работа со сверстниками.  Общение с учителем. |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре (6класс)**

Количество часов в год – 105, количество часов в неделю - 3.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | | **№п.п** | **Тема урока** | **Виды деятельности** | **Универсальные учебные действия** | | |
| план | факт | **предметные** | **личностные** | **метапредметные** |
| **1. Легкая атлетика10ч.** | | | | | | | |
|  |  | 1 | 1. ИОТ - легкая атлетика. Техника бега на 30м. |  |  |  |  |
|  |  | 2 | 2. Техника челночного бега. |  |  |  |  |
|  |  | 3 | 3. Техника бега по пересеченной местности до 1 км. |  |  |  |  |
|  |  | 4 | 4. Техника метания мяча на дальность. |  |  |  |  |
|  |  | 5 | 5. Техника прыжка в длину с места. |  |  |  |  |
|  |  | 6 | 6. Техника прыжка в длину с места. |  |  |  |  |
|  |  | 7 | 7. Техника бега с максимальной скоростью из различных исходных положений. |  |  |  |  |
|  |  | 8 | 8. Техника бега с максимальной скоростью из различных исходных положений. |  |  |  |  |
|  |  | 9 | 9. Бег по пересеченной местности до 1 км. |  |  |  |  |
|  |  | 10 | 10. Бег по пересеченной местности до 1 км. |  |  |  |  |
| **2. Спортивные игры 19ч.** | | | | | | | |
|  |  | 11 | 1. ИОТ – баскетбол. Перемещение в стойки приставными шагами. |  |  |  |  |
|  |  | 12 | 2. Техника поворотов с мячом и без мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **13** | 3. Комбинация из освоенных элементов (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). |  |  |  |  |
|  |  | **14** | 4. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **15** | 5. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. |  |  |  |  |
|  |  | **16** | 6. Броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника. |  |  |  |  |
|  |  | **17** | 7. Техника ведения мяча с изменением направления. |  |  |  |  |
|  |  | **18** | 8. Отработка комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. |  |  |  |  |
|  |  | **19** | 9. Отработка комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. |  |  |  |  |
|  |  | **20** | 10. Тактика свободного нападения |  |  |  |  |
|  |  | **21** | 11. Тактика свободного нападения |  |  |  |  |
|  |  | **22** | 12. Техника ведения мяча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **23** | 13. Техника ведения мяча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **24** | 14. Техника передачи мяча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **25** | 15. Техника передачи мяча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **26** | 16. Техника передачи мяча на месте. |  |  |  |  |
|  |  | **27** | 17. Техника передачи мяча на месте. |  |  |  |  |
|  |  | **28** | 18. Игра по упрощенным правилам «Мини – баскетбол |  |  |  |  |
|  |  | **29** | 19. Игра по упрощенным правилам «Мини – баскетбол |  |  |  |  |
| **3. Гимнастика 18ч.** | | | | | | | |
|  |  | **30** | 1. ИОТ – гимнастика. Строевые упражнения. |  |  |  |  |
|  |  | **31** | 2. Упражнения на совершенствование висов и упоров. |  |  |  |  |
|  |  | **32** | 3. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 – 110м). |  |  |  |  |
|  |  | **33** | 4. Два кувырка вперед слитно. |  |  |  |  |
|  |  | **34** | 5. Мост из положения стоя. |  |  |  |  |
|  |  | **35** | 6. Прыжки со скакалкой. |  |  |  |  |
|  |  | **36** | 7. Лазанье по канату. |  |  |  |  |
|  |  | **37** | 8. Лазанье по гимнастической лестнице. |  |  |  |  |
|  |  | **38** | 9. Лазанье по гимнастической лестнице. |  |  |  |  |
|  |  | **39** | 10. Лазанье по гимнастической лестнице. |  |  |  |  |
|  |  | **40** | 11. Упражнения с гимнастической скамейкой. |  |  |  |  |
|  |  | **41** | 12. Упражнения с гимнастической скамейкой. |  |  |  |  |
|  |  | **42** | 13. Упражнения с гимнастической скамейкой. |  |  |  |  |
|  |  | **43** | 14. Опорный прыжок через козла ноги вместе. |  |  |  |  |
|  |  | **44** | 15. Опорный прыжок через козла ноги вместе. |  |  |  |  |
|  |  | **45** | 16. Акробатическая комбинация из ранее пройденных элементов |  |  |  |  |
|  |  | **46** | 17. Акробатическая комбинация из ранее пройденных элементов |  |  |  |  |
|  |  | **47** | 18. Зачетный урок по теме «Гимнастика». |  |  |  |  |
| **4. Лыжная подготовка 24ч.** | | | | | | | |
|  |  | **48** | 1. ИОТ – лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. |  |  |  |  |
|  |  | **49** | 2. Техника попеременного двухшажного хода (работа рук). |  |  |  |  |
|  |  | **50** | 3. Техника попеременного двухшажного хода (работа ног). |  |  |  |  |
|  |  | **51** | 4. Техника попеременного двухшажного хода . |  |  |  |  |
|  |  | **52** | 5. Техника спуска с горы с поворотом. |  |  |  |  |
|  |  | **53** | 6. Техника торможения «плугом». |  |  |  |  |
|  |  | **54** | 7. Отработка техники спуска с горы. |  |  |  |  |
|  |  | **55** | 8. Отработка техники спуска с горы. |  |  |  |  |
|  |  | **56** | 9. Техника подъема в гору «лесенкой». |  |  |  |  |
|  |  | **57** | 10. Техника подъема в гору «лесенкой». |  |  |  |  |
|  |  | **58** | 11. Техника подъема в гору «елочкой». |  |  |  |  |
|  |  | **59** | 12. Техника подъема в гору «елочкой». |  |  |  |  |
|  |  | **60** | 13. Отработка техники подъема в гору. |  |  |  |  |
|  |  | **61** | 14. Отработка техники подъема в гору. |  |  |  |  |
|  |  | **62** | 16. Техника бесшажного хода. |  |  |  |  |
|  |  | **63** | 17. Техника бесшажного хода. |  |  |  |  |
|  |  | **64** | 18. Техника одновременного одношажного хода (основной). |  |  |  |  |
|  |  | **65** | 19. Техника одновременного одношажного хода (основной). |  |  |  |  |
|  |  | **66** | 20.Техника одновременного одношажного хода (скоростной). |  |  |  |  |
|  |  | **67** | 21.Техника одновременного одношажного хода (скоростной). |  |  |  |  |
|  |  | **68** | 22. Отработка техники одношажного хода. |  |  |  |  |
|  |  | **69** | 23. Отработка техники одношажного хода. |  |  |  |  |
|  |  | **70** | 24. Прохождение дистанции 3 км. |  |  |  |  |
| **5. Спортивные игры 18ч.** | | | | | | | |
|  |  | **71** | 1. ИОТ – волейбол. Стойка игрока. |  |  |  |  |
|  |  | **72** | 2. Отработка техники: ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, прыгнуть). |  |  |  |  |
|  |  | **73** | 3. Передача мяча сверху двумя руками. |  |  |  |  |
|  |  | **74** | 4. Передача мяча над собой. |  |  |  |  |
|  |  | **75** | 5. Передача мяча через сетку двумя руками. |  |  |  |  |
|  |  | **76** | 6. Подвижные игры с мячом. Круговая тренировка. |  |  |  |  |
|  |  | **77** | 7. Прием мяча снизу двумя руками. |  |  |  |  |
|  |  | **78** | 8. Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 м. от сетки. |  |  |  |  |
|  |  | **79** | 9. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |  |  |  |
|  |  | **80** | 10.Комбинация: прием, передача, удар. |  |  |  |  |
|  |  | **81** | 11. Нижняя передача мяча (обучение). |  |  |  |  |
|  |  | **82** | 12. Совершенствование нижней передачи мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **83** | 13. Игра по упрощенным правилам «Мини – волейбол». |  |  |  |  |
|  |  | **84** | 14. . Игра по упрощенным правилам «Мини – волейбол». |  |  |  |  |
|  |  | **85** | 15. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |  |  |  |
|  |  | **86** | 16. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |  |  |  |
|  |  | **87** | 17. Передача мяча через сетку двумя руками. |  |  |  |  |
|  |  | **88** | 18. Передача мяча через сетку двумя руками. |  |  |  |  |
| **6. Легкая атлетика 17ч.** | | | | | | | |
|  |  | **89** | 1. ИОТ – легкая атлетика. Техника бега с препятствиями. |  |  |  |  |
|  |  | **90** | 2. Техника бега с препятствиями. |  |  |  |  |
|  |  | **91** | 3. Техника бега с препятствиями. |  |  |  |  |
|  |  | **92** | 4. Техника бега с максимальной скоростью от 15 до 30 м. |  |  |  |  |
|  |  | **93** | 5. Техника бега с максимальной скоростью от 15 до 30 м. |  |  |  |  |
|  |  | **94** | 6. Техника бега с максимальной скоростью от 30 до 50 м. |  |  |  |  |
|  |  | **95** | 7. Техника бега с максимальной скоростью от 30 до 50 м. |  |  |  |  |
|  |  | **96** | 8. Техника бега в равномерном темпе до 15 мин |  |  |  |  |
|  |  | **97** | 9. Техника бега в равномерном темпе до 15 мин |  |  |  |  |
|  |  | **98** | 10. Техника бега в равномерном темпе до 15 мин |  |  |  |  |
|  |  | **99** | 11. Техника эстафетного бега. |  |  |  |  |
|  |  | **100** | 12. Техника эстафетного бега. |  |  |  |  |
|  |  | **101** | 13. Техника эстафетного бега. |  |  |  |  |
|  |  | **102** | 14. Техника метания малого мяча в цель с расстояния 8 – 10 м. |  |  |  |  |
|  |  | **103** | 15. Техника метания малого мяча в цель с расстояния 8 – 10 м. |  |  |  |  |
|  |  | **104** | 16. Техника метания малого мяча в цель с расстояния 8 – 10 м. |  |  |  |  |
|  |  | **105** | 17. Зачетный урок по теме «легкая атлетика». |  |  |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре (7класс)**

Количество часов в год – 105, количество часов в неделю - 3.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | | **№п.п** | **Тема урока** | **Виды деятельности** | **Универсальные учебные действия** | | |
| план | факт | **предметные** | **личностные** | **метапредметные** |
| **1. Легкая атлетика14ч.** | | | | | | | |
|  |  | 1 | 1. ИОТ - легкая атлетика. Техника бега на 30м. |  |  |  |  |
|  |  | 2 | 2. Бег в равномерном темпе до 20 мин (М), до 15мин (Д). |  |  |  |  |
|  |  | 3 | 3. Бег с ускорением от 40 м до 60 м. |  |  |  |  |
|  |  | 4 | 4. Скоростной бег до 60 м. |  |  |  |  |
|  |  | 5 | 5. Скоростной бег до 60 м. |  |  |  |  |
|  |  | 6 | 6. Метание мяча на дальность. |  |  |  |  |
|  |  | 7 | 7. Метание мяча на дальность. |  |  |  |  |
|  |  | 8 | 8. Равномерный бег 12 – 15 мин. |  |  |  |  |
|  |  | 9 | 9. Прыжок в длину с разбега. |  |  |  |  |
|  |  | 10 | 10. Совершенствование челночного бега. |  |  |  |  |
|  |  | 11 | 11. Прыжки на скакалке. |  |  |  |  |
|  |  | 12 | 12. Прыжок в длину с 9 – 11 шагов с разбега. |  |  |  |  |
|  |  | **13** | 13. Прыжок в длину с 9 – 11 шагов с разбега. |  |  |  |  |
|  |  | **14** | 14. Учет времени в беге на 1000м. |  |  |  |  |
| **2. Спортивные игры 15ч.** | | | | | | | |
|  |  | **15** | 1. ИОТ – баскетбол. Ведение мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **16** | 2. Броски мяча по кольцу после ведения. |  |  |  |  |
|  |  | **17** | 3. Обучение технике подбора. |  |  |  |  |
|  |  | **18** | 4. Ведение мяча на месте и в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **19** | 5. Ловля и передача мяча двумя руками. |  |  |  |  |
|  |  | **20** | 6. Учебная игра 3 :3 |  |  |  |  |
|  |  | **21** | 7. Бросок мяча двумя руками от груди с места. |  |  |  |  |
|  |  | **22** | 8. Ловля и передача мяча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **23** | 9. Ведение мяча змейкой с сопротивлением. |  |  |  |  |
|  |  | **24** | 10. Учебная игра 3 :3 |  |  |  |  |
|  |  | **25** | 11. Бросок мяча двумя руками от груди с места. |  |  |  |  |
|  |  | **26** | 12. Бросок мяча двумя руками от груди с места. |  |  |  |  |
|  |  | **27** | 13. Броски мяча по кольцу после ведения. |  |  |  |  |
|  |  | **28** | 14. Броски мяча по кольцу после ведения. |  |  |  |  |
|  |  | **29** | 15. Ведение мяча на месте и в движении. |  |  |  |  |
| **3. Гимнастика 23ч.** | | | | | | | |
|  |  | **30** | 1. ИОТ – гимнастика. Строевой шаг. |  |  |  |  |
|  |  | **31** | 2. Строевой шаг, команда «короче шаг», «полный шаг», «пол шага». |  |  |  |  |
|  |  | **32** | 3. Кувырки вперед в стойку на лопатках. |  |  |  |  |
|  |  | **33** | 4. Лазание по канату. |  |  |  |  |
|  |  | **34** | 5. Опорный прыжок через «козла» согнув ноги. |  |  |  |  |
|  |  | **35** | 6. Стойки на голове. Стойки на лопатках. |  |  |  |  |
|  |  | **36** | 7. Упражнения на гимнастической стенке. |  |  |  |  |
|  |  | **37** | 8. Упражнения на гимнастической стенке. |  |  |  |  |
|  |  | **38** | 9. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь. |  |  |  |  |
|  |  | **39** | 10. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь. |  |  |  |  |
|  |  | **40** | 11. Упражнения на перекладине (м) на равновысотных брусьях (д). |  |  |  |  |
|  |  | **41** | 12. Упражнения на перекладине (м) на равновысотных брусьях (д). |  |  |  |  |
|  |  | **42** | 13. Акробатическая комбинация. |  |  |  |  |
|  |  | **43** | 14. Акробатическая комбинация. |  |  |  |  |
|  |  | **44** | 15. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |  |  |
|  |  | **45** | 16. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |  |  |
|  |  | **46** | 17. Акробатические упражнения. |  |  |  |  |
|  |  | **47** | 18. Акробатические упражнения. |  |  |  |  |
|  |  | **48** | 19. Два кувырка вперед. |  |  |  |  |
|  |  | **49** | 20. Гимнастические эстафеты. |  |  |  |  |
|  |  | **50** | 21. Лазанье по канату. |  |  |  |  |
|  |  | **51** | 22. Подтягивание на перекладине. |  |  |  |  |
|  |  | **52** | 23.Итоговый урок по теме «Гимнастика». |  |  |  |  |
| **4. Лыжная подготовка 23ч.** | | | | | | | |
|  |  | **53** | 1. ИОТ – лыжная подготовка. |  |  |  |  |
|  |  | **54** | 2. Одновременный одношажный ход. |  |  |  |  |
|  |  | **55** | 3. Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |  |
|  |  | **56** | 4. Спуск с горы в нижней стойке. |  |  |  |  |
|  |  | **57** | 5. Прохождение дистанции по учебному кругу. |  |  |  |  |
|  |  | **58** | 6. Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |  |
|  |  | **59** | 7. Подъем в гору «елочкой». |  |  |  |  |
|  |  | **60** | 8. Одновременный одношажный ход. |  |  |  |  |
|  |  | **61** | 9. Прохождение дистанции 3 км. |  |  |  |  |
|  |  | **62** | 10. Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |  |
|  |  | **63** | 11. Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |  |
|  |  | **64** | 12. Подъем в гору скользящим шагом. |  |  |  |  |
|  |  | **65** | 13. Подъем в гору скользящим шагом. |  |  |  |  |
|  |  | **66** | 14. Прохождение дистанции по учебному кругу. |  |  |  |  |
|  |  | **67** | 15. Прохождение дистанции по учебному кругу. |  |  |  |  |
|  |  | **68** | 16. Одновременный одношажный ход. |  |  |  |  |
|  |  | **69** | 17. Одновременный одношажный ход. |  |  |  |  |
|  |  | **70** | 18. Прохождение дистанции до 5 км. |  |  |  |  |
|  |  | **71** | 19. Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |  |
|  |  | **72** | 20. Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |  |
|  |  | **73** | 21. Спуск с горы, торможение кругом. |  |  |  |  |
|  |  | **74** | 22. Спуск с горы, торможение кругом. |  |  |  |  |
|  |  | **75** | 23. Прохождение дистанции 3 км. |  |  |  |  |
| **5. Спортивные игры 16ч.** | | | | | | | |
|  |  | **76** | 1. ИОТ – волейбол. Стойки, перемещение. |  |  |  |  |
|  |  | **77** | 2. Передача мяча сверху двумя руками. |  |  |  |  |
|  |  | **78** | 3. Прием мяча снизу двумя руками. |  |  |  |  |
|  |  | **79** | 4. Передача мяча сверху двумя руками. |  |  |  |  |
|  |  | **80** | 5. Игровые упражнения с мячом. |  |  |  |  |
|  |  | **81** | 6. Нижняя прямая подача мяча через сетку. |  |  |  |  |
|  |  | **82** | 7. Передача мяча над собой и через сетку. |  |  |  |  |
|  |  | **83** | 8. Передача мяча над собой и через сетку. |  |  |  |  |
|  |  | **84** | 9. Передача мяча над собой и через сетку в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **85** | 10. Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 м. от сетки. |  |  |  |  |
|  |  | **86** | 11. Нижняя прямая подача с расстояния 3 – 6 м. от сетки. |  |  |  |  |
|  |  | **87** | 12. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |  |  |  |
|  |  | **88** | 13. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |  |  |  |
|  |  | **89** | 14. Совершенствование нижней прямой подачи. |  |  |  |  |
|  |  | **90** | 15. Верхняя подача мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **91** | 16. Игра по упрощенным правилам волейбола. |  |  |  |  |
| **6. Легкая атлетика 14ч.** | | | | | | | |
|  |  | **92** | 1. ИОТ – легкая атлетика. Метание мяча на дальность. |  |  |  |  |
|  |  | **93** | 2. Равномерный бег 500 метров.  15 до 30 м. |  |  |  |  |
|  |  | **94** | 3. Скоростной бег до 60 метров. |  |  |  |  |
|  |  | **95** | 4. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». |  |  |  |  |
|  |  | **96** | 5. Эстафетный бег. |  |  |  |  |
|  |  | **97** | 6. Техника бега с максимальной скоростью от |  |  |  |  |
|  |  | **98** | 7. Техника бега с максимальной скоростью от 30 м до 50 м. |  |  |  |  |
|  |  | **99** | 8. Техника бега в равномерном темпе до 15 мин. |  |  |  |  |
|  |  | **100** | 9. Бег на 1000м. |  |  |  |  |
|  |  | **101** | 10. Техника бега в равномерном темпе до 15 мин. |  |  |  |  |
|  |  | **102** | 11. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». |  |  |  |  |
|  |  | **103** | 12. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». |  |  |  |  |
|  |  | **104** | 13. Метание мяча на дальность. |  |  |  |  |
|  |  | **105** | 14.Итоговый урок по теме «Легкая атлетика». |  |  |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре (8класс)**

Количество часов в год – 105, количество часов в неделю - 3.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | | **№п.п** | **Тема урока** | **Виды деятельности** | **Универсальные учебные действия** | | |
| план | факт | **предметные** | **личностные** | **метапредметные** |
| **1. Легкая атлетика14ч.** | | | | | | | |
|  |  | 1 | 1. ИОТ - легкая атлетика. Техника бега. |  |  |  |  |
|  |  | 2 | 2. Обучение спринтерского бега. |  |  |  |  |
|  |  | 3 | 3. Обучение технике низкого старта, стартового разгона. |  |  |  |  |
|  |  | 4 | 4. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». |  |  |  |  |
|  |  | 5 | 5. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». |  |  |  |  |
|  |  | 6 | 6. Бег на длинные дистанции. |  |  |  |  |
|  |  | 7 | 7 Бег на длинные дистанции. |  |  |  |  |
|  |  | 8 | 8. Обучение технике эстафетного бега. Метание мяча. Обучение технике бега на короткие дистанции. |  |  |  |  |
|  |  | 9 | 9. Обучение технике эстафетного бега. Метание мяча. Обучение технике бега на короткие дистанции. |  |  |  |  |
|  |  | 10 | 10. Техника прыжка в длину с разбега. |  |  |  |  |
|  |  | 11 | 11. Техника прыжка в длину с разбега. |  |  |  |  |
|  |  | 12 | 12. Обучение технике длительного бега. |  |  |  |  |
|  |  | **13** | 13. Обучение технике длительного бега. |  |  |  |  |
|  |  | **14** | 14. Прыжок в длину с разбега. |  |  |  |  |
| **2. Спортивные игры 14ч.** | | | | | | | |
|  |  | **15** | 1. ИОТ – баскетбол. Техника ведения мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **16** | 2. Обучение технике передачи мяча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **17** | 3. Обучение технике ловле высокого летящего мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **18** | 4. Обучение технике перемещения. Индивидуальным защитным действиям. |  |  |  |  |
|  |  | **19** | 5. Обучение технике броска по кольцу. |  |  |  |  |
|  |  | **20** | 6. Обучение технике броска по кольцу. |  |  |  |  |
|  |  | **21** | 7. Передача мяча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **22** | 8. Обучение технике ловле мяча, бросок с двух шагов. |  |  |  |  |
|  |  | **23** | 9. Обучение технике ловле мяча, бросок с двух шагов. |  |  |  |  |
|  |  | **24** | 10. Обучение технике передачи одной рукой от плеча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **25** | 11. Обучение технике передачи одной рукой от плеча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **26** | 12. Обучение технике подбора. |  |  |  |  |
|  |  | **27** | 13. Обучение технике подбора. |  |  |  |  |
|  |  | **28** | 14. Учебная игра 3:3,4:4 |  |  |  |  |
| **3. Гимнастика 19ч.** | | | | | | | |
|  |  | **29** | 1. ИОТ – баскетбол. Техника ведения мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **30** | 2. Обучение технике передачи мяча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **31** | 3. Обучение технике ловле высокого летящего мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **32** | 4. Обучение технике перемещения. Индивидуальным защитным действиям. |  |  |  |  |
|  |  | **33** | 5. Обучение технике броска по кольцу. |  |  |  |  |
|  |  | **34** | 6. Обучение технике броска по кольцу. |  |  |  |  |
|  |  | **35** | 7. Передача мяча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **36** | 8. Обучение технике ловле мяча, бросок с двух шагов. |  |  |  |  |
|  |  | **37** | 9. Обучение технике ловле мяча, бросок с двух шагов. |  |  |  |  |
|  |  | **38** | 10. Обучение технике передачи одной рукой от плеча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **39** | 11. Обучение технике передачи одной рукой от плеча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **40** | 12. Обучение технике подбора. |  |  |  |  |
|  |  | **41** | 13. Обучение технике подбора. |  |  |  |  |
|  |  | **42** | 14. Учебная игра 3:3,4:4 |  |  |  |  |
|  |  | **43** | 15. ИОТ – баскетбол. Техника ведения мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **44** | 16. Обучение технике передачи мяча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **45** | 17. Обучение технике ловле высокого летящего мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **46** | 18. Обучение технике перемещения. Индивидуальным защитным действиям. |  |  |  |  |
|  |  | **47** | 19. Обучение технике броска по кольцу. |  |  |  |  |
| **4. Лыжная подготовка 25ч.** | | | | | | | |
|  |  | **48** | 1. ИОТ – баскетбол. Техника ведения мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **49** | 2. Обучение технике передачи мяча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **50** | 3. Обучение технике ловле высокого летящего мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **51** | 4. Обучение технике перемещения. Индивидуальным защитным действиям. |  |  |  |  |
|  |  | **52** | 5. Обучение технике броска по кольцу. |  |  |  |  |
|  |  | **53** | 6. Обучение технике броска по кольцу. |  |  |  |  |
|  |  | **54** | 7. Передача мяча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **55** | 8. Обучение технике ловле мяча, бросок с двух шагов. |  |  |  |  |
|  |  | **56** | 9. Обучение технике ловле мяча, бросок с двух шагов. |  |  |  |  |
|  |  | **57** | 10. Обучение технике передачи одной рукой от плеча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **58** | 11. Обучение технике передачи одной рукой от плеча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **59** | 12. Обучение технике подбора. |  |  |  |  |
|  |  | **60** | 13. Обучение технике подбора. |  |  |  |  |
|  |  | **61** | 14. Учебная игра 3:3,4:4 |  |  |  |  |
|  |  | **62** | 15. ИОТ – баскетбол. Техника ведения мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **63** | 16. Обучение технике передачи мяча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **64** | 17. Подъем в гору (лесенкой). |  |  |  |  |
|  |  | **65** | 18. Непрерывное передвижение 3 км. |  |  |  |  |
|  |  | **66** | 19. Совершенствование поворот упором. |  |  |  |  |
|  |  | **67** | 20. Совершенствование поворот упором. |  |  |  |  |
|  |  | **68** | 21. Обучение поворот на месте махом. |  |  |  |  |
|  |  | **69** | 22. Одновременный коньковый ход. |  |  |  |  |
|  |  | **70** | 23. Одновременный коньковый ход. |  |  |  |  |
|  |  | **71** | 24. Прохождение по учебному кругу коньковым ходом. |  |  |  |  |
|  |  | **72** | 25. Контрольное прохождение дистанции 3 км. |  |  |  |  |
| **5. Спортивные игры 14ч.** | | | | | | | |
|  |  | **73** | 1. ИОТ – волейбол. Стойки, перемещение. |  |  |  |  |
|  |  | **74** | 2. Совершенствование верхней передачи мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **75** | 3. Совершенствование нижней боковой подачи. |  |  |  |  |
|  |  | **76** | 4. Игровые упражнения с мячом. |  |  |  |  |
|  |  | **77** | 5. Совершенствование нижней передачи мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **78** | 6. Передача мяча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **79** | 7. Совершенствование нижней прямой подачи. |  |  |  |  |
|  |  | **80** | 8. Передача мяча в тройках. |  |  |  |  |
|  |  | **81** | 9. Учебная игра. |  |  |  |  |
|  |  | **82** | 10. Передача мяча в тройках. |  |  |  |  |
|  |  | **83** | 11. Передача мяча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **84** | 12. Передача мяча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **85** | 13. Игровые упражнения с мячом. |  |  |  |  |
|  |  | **86** | 14.Игровые упражнения с мячом. |  |  |  |  |
| **6. Легкая атлетика 19ч.** | | | | | | | |
|  |  | **87** | 1. ИОТ – легкая атлетика. Челночный бег 3:10 |  |  |  |  |
|  |  | **88** | 2. Прыжки на скакалках. |  |  |  |  |
|  |  | **89** | 3. Совершенствование прыжка в длину с места. |  |  |  |  |
|  |  | **90** | 4. Прыжок в длину с места. |  |  |  |  |
|  |  | **91** | 5. Техника бега на 60 м. |  |  |  |  |
|  |  | **92** | 6. Бег 60 м. «стартовый разгон». |  |  |  |  |
|  |  | **93** | 7. Метание мяча на дальность. |  |  |  |  |
|  |  | **94** | 8 . Метание мяча в цель. |  |  |  |  |
|  |  | **95** | 9. Многоскоки. |  |  |  |  |
|  |  | **96** | 10. Прыжок в длину с разбега «разбег». |  |  |  |  |
|  |  | **97** | 11. Прыжок в длину с разбега «отталкивание» |  |  |  |  |
|  |  | **98** | 12. Эстафетный бег. |  |  |  |  |
|  |  | **99** | 13. Челночный бег 3\10м. |  |  |  |  |
|  |  | **100** | 14. Равномерный бег 15-20мин. |  |  |  |  |
|  |  | **101** | 15. Кроссовый бег. |  |  |  |  |
|  |  | **102** | 16. Метание мяча на дальность. |  |  |  |  |
|  |  | **103** | 17. Метание мяча в цель. |  |  |  |  |
|  |  | **104** | 18. Метание мяча в цель. |  |  |  |  |
|  |  | **105** | 19. Итоговый урок. |  |  |  |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре (9класс)**

Количество часов в год – 105, количество часов в неделю - 3.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | | **№п.п** | **Тема урока** | **Виды деятельности** | **Универсальные учебные действия** | | |
| план | факт | **предметные** | **личностные** | **метапредметные** |
| **1. Легкая атлетика15ч.** | | | | | | | |
|  |  | 1 | 1. ИОТ - легкая атлетика. Техника бега. |  |  |  |  |
|  |  | 2 | 2. Старты из различных положений. |  |  |  |  |
|  |  | 3 | 3. Спринтерский бег до 60 м. |  |  |  |  |
|  |  | 4 | 4. Бег в равномерном темпе до 20 мин. |  |  |  |  |
|  |  | 5 | 5. Прыжки в длину способом «согнув ноги». |  |  |  |  |
|  |  | 6 | 6. Метание мяча на дальность. |  |  |  |  |
|  |  | 7 | 7. Бег 60 м. |  |  |  |  |
|  |  | 8 | 8. Старты из различных положений. |  |  |  |  |
|  |  | 9 | 9. Прыжки в длину способом «согнув ноги». |  |  |  |  |
|  |  | 10 | 10. Прыжки в длину способом «согнув ноги». |  |  |  |  |
|  |  | 11 | 11. Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |  |
|  |  | 12 | 12. Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |  |
|  |  | 13 | 13. Метание мяча на дальность |  |  |  |  |
|  |  | 14 | 14. Бег 2000м. |  |  |  |  |
|  |  | 15 | 15. Поднимание туловища. |  |  |  |  |
| **2. Спортивные игры 14ч.** | | | | | | | |
|  |  | **16** | 1. ИОТ – баскетбол. Ведение мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **17** | 2. Ловля и передача мяча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **18** | 3. Броски по кольцу в прыжке (разучивание). |  |  |  |  |
|  |  | **19** | 4. Тактические действия игроков в нападении. |  |  |  |  |
|  |  | **20** | 5. Криволинейное ведение мяча |  |  |  |  |
|  |  | **21** | 6. Учебная игра |  |  |  |  |
|  |  | **22** | 7. Бросок мяча в кольцо после ведения. |  |  |  |  |
|  |  | **23** | 8. Тактические действия игроков в защите. |  |  |  |  |
|  |  | **24** | 9. Учебная игра. |  |  |  |  |
|  |  | **25** | 10. Тактические действия игроков в защите. |  |  |  |  |
|  |  | **26** | 11. Криволинейное ведение мяча |  |  |  |  |
|  |  | **27** | 12. Криволинейное ведение мяча |  |  |  |  |
|  |  | **28** | 13. Ловля и передача мяча в движении. |  |  |  |  |
|  |  | **29** | 14. Ловля и передача мяча в движении. |  |  |  |  |
| **3. Гимнастика 19ч.** | | | | | | | |
|  |  | **30** | 1. ИОТ – гимнастика. Кувырки вперед, назад. |  |  |  |  |
|  |  | **31** | 2. Строевые упражнения. |  |  |  |  |
|  |  | **32** | 3. Упражнения на перекладине (м), на разновысоких брусьях (д). |  |  |  |  |
|  |  | **33** | 4. Упражнения на гимнастической стенке. |  |  |  |  |
|  |  | **34** | 5. Опорный прыжок через «козла» ноги вместе. |  |  |  |  |
|  |  | **35** | 6. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  |  |  |
|  |  | **36** | 7. Опорный прыжок через «козла» ноги врозь. |  |  |  |  |
|  |  | **37** | 8. Упражнения на параллельных брусьях (м), на разновысотных (д). |  |  |  |  |
|  |  | **38** | 9. Стойка на голове, на руках. |  |  |  |  |
|  |  | **39** | 10. Акробатические комбинации. |  |  |  |  |
|  |  | **40** | 11. Стойка на голове, на руках. |  |  |  |  |
|  |  | **41** | 12. Стойка на голове, на руках. |  |  |  |  |
|  |  | **42** | 13. Лазание по канату. |  |  |  |  |
|  |  | **43** | 14. Лазание по канату. |  |  |  |  |
|  |  | **44** | 15. Акробатические упражнения. |  |  |  |  |
|  |  | **45** | 16. Упражнения на брусьях |  |  |  |  |
|  |  | **46** | 17. Длинный кувырок через препятствия. |  |  |  |  |
|  |  | **47** | 18. Кувырок назад через сед согнувшись. |  |  |  |  |
|  |  | **48** | 19. Итоговый урок по теме «гимнастика» |  |  |  |  |
| **4. Лыжная подготовка 22ч.** | | | | | | | |
|  |  | **49** | 1. ИОТ – лыжная подготовка. |  |  |  |  |
|  |  | **50** | 2. Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |  |
|  |  | **51** | 3. Переход с одного хода на другой. |  |  |  |  |
|  |  | **52** | 4. Прохождение дистанции 4 км. |  |  |  |  |
|  |  | **53** | 5. Спуск с горы, торможение кругом |  |  |  |  |
|  |  | **54** | 6. Обучение коньковым ходам. |  |  |  |  |
|  |  | **55** | 7. Эстафета. |  |  |  |  |
|  |  | **56** | 8. Одновременный одношажный ход. |  |  |  |  |
|  |  | **57** | 9. Одновременный двухшажный ход. |  |  |  |  |
|  |  | **58** | 10. Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |  |
|  |  | **59** | 11. Попеременный двухшажный ход.. |  |  |  |  |
|  |  | **60** | 12. Подъем в гору скользящим шагом |  |  |  |  |
|  |  | **61** | 13. Прохождение дистанции 5 км. |  |  |  |  |
|  |  | **62** | 14. Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |  |
|  |  | **63** | 15. Поворот переступанием. |  |  |  |  |
|  |  | **64** | 16. Прохождение дистанции 5 км. |  |  |  |  |
|  |  | **65** | *17.* Поворот переступанием. |  |  |  |  |
|  |  | **66** | 18. Поворот переступанием. |  |  |  |  |
|  |  | **67** | 19. Эстафета |  |  |  |  |
|  |  | **68** | 20. Переход с одного хода на другой. |  |  |  |  |
|  |  | **69** | 21. Переход с одного хода на другой. |  |  |  |  |
|  |  | **70** | 22. Лыжная эстафета. |  |  |  |  |
| **5. Спортивные игры 16ч.** | | | | | | | |
|  |  | **71** | 1. ИОТ – волейбол. Стойки, перемещения. |  |  |  |  |
|  |  | **72** | 2. Верхняя подача мяча.  передвижения |  |  |  |  |
|  |  | **73** | 3. Верхняя подача мяча |  |  |  |  |
|  |  | **74** | 4. Нижняя передача мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **75** | 5. Учебная игра. |  |  |  |  |
|  |  | **76** | 6. Прямой нападающий удар |  |  |  |  |
|  |  | **77** | 7. Блокирование. |  |  |  |  |
|  |  | **78** | 8. Передача мяча после |  |  |  |  |
|  |  | **79** | 9. Учебная игра. |  |  |  |  |
|  |  | **80** | 10. Нижняя передача мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **81** | 11. Нижняя передача мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **82** | 12. Верхняя подача мяча. |  |  |  |  |
|  |  | **83** | 13. Блокирование. |  |  |  |  |
|  |  | **84** | 14. Передача мяча после передвижения |  |  |  |  |
|  |  | **85** | 15. Передача мяча после передвижения |  |  |  |  |
|  |  | **86** | 16. Прямой нападающий удар. |  |  |  |  |
| **6. Легкая атлетика 19ч.** | | | | | | | |
|  |  | **87** | 1. ИОТ – легкая атлетика. Прыжки в длину с места. |  |  |  |  |
|  |  | **88** | 2. Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов с разбега. |  |  |  |  |
|  |  | **89** | 3. Бег 60 мин. |  |  |  |  |
|  |  | **90** | 4. Бег 60 мин. |  |  |  |  |
|  |  | **91** | 5. Метание мяча на дальность. |  |  |  |  |
|  |  | **92** | 6. Метание мяча на дальность |  |  |  |  |
|  |  | **93** | 7. Бег с максимальной скоростью. |  |  |  |  |
|  |  | **94** | 8. Бег с максимальной скоростью. |  |  |  |  |
|  |  | **95** | 9. Челночный бег. |  |  |  |  |
|  |  | **96** | 10. Челночный бег. |  |  |  |  |
|  |  | **97** | 11. Прыжок в длину с разбега (отталкивание). |  |  |  |  |
|  |  | **98** | 12. Прыжок в длину с разбега (приземление). |  |  |  |  |
|  |  | **99** | 13. Прыжок в длину с разбега (приземление). |  |  |  |  |
|  |  | **100** | 14. Метание мяча на дальность |  |  |  |  |
|  |  | **101** | 15. Метание мяча на дальность. |  |  |  |  |
|  |  | **102** | 16. Метание мяча в цель. |  |  |  |  |
|  |  | **103** | 17. Метание мяча в цель. |  |  |  |  |
|  |  | **104** | 18.Эстафетный бег. |  |  |  |  |
|  |  | **105** | 19. Итоговый урок. |  |  |  |  |