


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти
«Школа № 79»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
естественного цикла, физической
культуры, технологии и ОБЖ
протокол № 1
от 28 . 08 .20 17

 Э.Р. Ахмерова

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР

 О.Н. Байшерякова



УТВЕРЖДЕНО
“Директор МБУ «Школа № 79»
№ 79”
 Т.Д. Насенникова
приказ № 405-од
от 01 сентября 2017г.

Рабочая программа

«Физическая культура»

(основное общее образование)

Составила:

Родина Наталья Александровна, учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- с рекомендациями Примерной основной образовательной программы основного общего образования
- с программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы» (В. И. Лях - М.: Просвещение, 2013):

В соответствии с социально - экономическими потребностями дальнейшего развития современного общества и исходя из сущности начального общего образования, **целью** физического воспитания в школе является создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

❖ Здоровьесберегающие технологии:

1. Создать такую рабочую общеобразовательную программу, которая формирует и обеспечивает здоровье учащихся
2. Создать условия для заинтересованного отношения учащихся к учебе
3. Включать в процесс занятий элементы активного отдыха
4. Обеспечивать необходимые гигиенические условия в учебных помещениях

❖ Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

❖ Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

- образовательно – познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;

- образовательно – предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;

- образовательно – тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

В соответствии с Указом Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», на основании письма департамента образования мэрии городского округа Тольятти № 2125/3.2 от 1.08.2014 «Об аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура», письма МОиН СО № МО-16-09-01/776-ту от 18.08.2015 года в тематическое планирование включены уроки по ознакомлению с комплексом ГТО и сдача нормативов.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических качеств, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трём основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет три своих соответствующих учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности). Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о Физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках Физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья. В третьем разделе «Способы Физкультурно-оздоровительной деятельности» даётся перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приёмов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур. Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития древних и современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даётся представление об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенных интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Формы работы по физическому воспитанию следующие:

1. Уроки физической культуры.
2. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня.
3. Внеклассная и внешкольная работа.
4. Занятия физическими упражнениями дома.

Основной формой работы являются уроки физической культуры, проводимые в соответствии с рабочей программой, учебным планом школы, по утверждённому расписанию. Уроки являются обязательными для всех учащихся, которые по состоянию здоровья могут заниматься физическими упражнениями. Уроки физической культуры обеспечивают необходимый минимум знаний и разностороннюю физическую подготовку и служат основой для организации других форм физического воспитания. Средствами физического воспитания школьников являются физические упражнения, труд, соответствующий режим дня и использование естественных факторов природы. Основные средства физического воспитания в школе – физические упражнения. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата, улучшают кровообращение и обмен веществ, благотворно влияют на дыхание. Движения, применяемые в практической работе, развивают быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость и совершенствуют навыки правильного выполнения таких естественных движений человека, как ходьба, бег, прыжки, равновесие, метание, лазанье и др.

Место курса физической культуры в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 классы – три часа в неделю (102 часа в год)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета, курса

V КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Б а с к е т б о л . Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат.

Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой

перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Б а с к е т б о л . Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

VI КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения вися;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание

тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из вися стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из вися лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом.

Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с

соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (*мальчики*); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (*девочки*).

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л . Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Ф у т б о л (м и н и - ф у т б о л). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем). Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (юноши): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши).

Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°

(юноши).

Гимнастическая комбинация на перекладине (юноши): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (юноши); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, сед на бедре, соскок (девушки).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня (юноши).

Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра. Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (мальчики — до 5 км, девочки — до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Б а с к е т б о л . Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л . Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л . Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся). Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая

комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в вися, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Б а с к е т б о л . Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

В о л е й б о л . Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Ф у т б о л . Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат).

Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в вися, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушки и 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Б а с к е т б о л. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л. Совершенствование индивидуальной техники ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Тематическое планирование для учащихся 5 классов- 3 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты (базовый уровень, повышенный уровень)	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Личностные УУД
Легкая атлетика 19 часов.							
1	Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда. Ознакомление с нормативами ГТО	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку	Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
2-3	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с).	Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику стартового разгона.
4-5	Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.	Знать технику выполнения высокого старта.	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику бега с высокого старта.
6-7	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростно	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Включать беговые упражнения в различные формы занятий	Уметь объяснить способы развития скоростных

	выносливости.	20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.			освоения беговых упражнений.	физической культурой.	способностей.
8	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Соблюдать правила безопасности.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей.
9-10	Метание мяча на дальность с разбега	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.	Соблюдать правила безопасности.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику метания мяча на дальность с разбега.
11	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, голкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику прыжковых упражнений.
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Соблюдать правила безопасности.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места.
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Соблюдать правила безопасности.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места.

14-15	Длительный бег Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Знать способы выполнения разных беговых упражнений.
16	Преодоление препятствий.	Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
17	Переменный бег. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
18-19	Гладкий бег Кроссовая подготовка. Челночный бег; высокий старт с последующим	ОРУ в движении. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег с высокого старта. Переменный бег до 10 минут. Бег 1500 м - без учета времени	Технически правильно выполнять двигательные действия из видов л/а, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и

	ускорением.				дистанции.		общие интересы.
Баскетбол 8 часов							
20	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Развитие физических качеств на уроках баскетбола.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр.
21-22	Стойки и передвижения, повороты, остановки	Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом.	Моделировать технику игровых действий.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности.
23-24	Бросок мяча Тактика свободного нападения	Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану»	Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами.	Запоминать технику игровых действий.	Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
25	Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра.	Знать физические качества и принципы их развития.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.
26-27	Нападение быстрым прорывом.	Ведение мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью.	Моделировать технику игровых действий. приемов,	Взаимодействовать со сверстниками.	Использовать игровые действия баскетбола для	Соблюдение правила техники безопасности

	Взаимодействие двух игроков.	стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.		варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.		развития физических качеств.	при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.
Легкая атлетика 5 часов							
28	Развитие скоростных и силовых качеств. Комплекс ГТО	Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Описывать технику выполнения броска и ловли набивного мяча.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Соблюдать правила безопасности при работе с набивными мячами.	Использовать игровые действия для развития физических качеств.	Выявлять характерные ошибки в технике броска и ловли набивного мяча.
29-30	Низкий старт. Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60 м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Описывать технику низкого старта.	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Соблюдение правила техники безопасности при выполнении упражнений на беговых дорожках.
31	Метание мяча на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5 – 6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) с расстояния 6 – 8 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.	Описывать технику выполнения метания малого мяча.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Выявлять характерные ошибки при метании мяча на дальность.
32	Высокий старт от 10 до 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м.	Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	Проявление качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения высокого старта.	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении метания мяча.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику беговых упражнений на различных дистанциях.

Гимнастика с основами акробатики 12 часов

33	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Комплекс ГТО.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	Упражнения с длинной и короткой скакалкой.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.	Описывать технику упражнений прикладной направленности.
34-35	Строевые упражнения. Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением.	Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.	Изучение лазанья по канату. Уметь составлять небольшие комбинации с предметами.	Демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка.	Включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
36	Развитие координационных способностей.	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Подвижная игра.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике.	Описывать технику упражнений с предметами.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку.
37-38	Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Лазание по канату.	Упражнение с набивным мячом и гантелями. Упражнения с обручами, булавами, большим мячом, палками.	Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах. Знать технику выполнения лазания по канату.	Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату.	Взаимодействие в парных и групповых упражнениях.	Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
39-40	Кувырок вперед и назад. Стойка на	Упражнения в висе и упорах.	Выполнять акробатические комбинации на	Описывать технику упражнений с	Соблюдать правила техники	Классифицировать физические	Осваивать технику

	лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Развитие скоростно-силовых способностей.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении Ходьба с различной амплитудой движений.	необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	предметами.	безопасности при выполнении акробатических упражнений.	упражнения по их функциональной направленности.	акробатических упражнений.
41	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку.	Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и набивными мячами.	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Взаимодействие в парных и групповых упражнениях.	Самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания.
42	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения на гимнастическом бревне.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на гимнастическом бревне. Ходьба с различной амплитудой движений.	Описывать технику разученных упражнений на гимнастических снарядах.	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений на бревне.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнения на бревне.	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
43-44	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Гимнастическая полоса препятствий.	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние.	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
Лыжная подготовка 16 часов.							
45	Правила поведения на	Лыжная подготовка. Попеременный и	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки.	Научится вести себя на уроке по лыжной	Осуществлять взаимный	Применять правила подбора	Внутренняя позиция

	уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Комплекс ГТО.	одновременный двухшажный ход.	Температурный режим, одежда, обувь лыжника	подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку.	контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	одежды для занятий по лыжной подготовке.	школьника на основе положительного отношения к учебе.
46	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Техника бесшажного одновременного хода и попеременных ходов.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения на лыжах.
47	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
48	Техника бесшажного одновременного хода.	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения.	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Соблюдать правила безопасности.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения на лыжах.
49	Преодоление препятствий произвольным способом.	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
50	Прохождение дистанции до 3 км.	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей	Соблюдать правила безопасности.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения на лыжах

				лыжной трассы.			
51	Лыжные гонки на 1 км.	Подъем елочкой на склоне 45° Торможение плугом при спусках.	Научиться выполнять торможение плугом.	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.	Использовать передвижение на лыжах.	Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.
52	Подвижные игры на лыжах.	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.	Применять правила подбора одежды.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
53	Встречная эстафета без палок.	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.	Использовать передвижение на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
54	Эстафета без палок	Дистанция 2,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.	Использовать передвижение на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
55	Круговая эстафета до 150 м.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах	Применять правила подбора одежды.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
56	Преодоление препятствий	Техника лыжных ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и	Моделировать способы	Взаимодействовать со сверстниками	Использовать передвижение на	Описывать технику

	произвольным способом.		применить ее на дистанции.	передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	лыжах в организации активного отдыха.	передвижения на лыжах.
57	Прохождение дистанции до 3 км.	Совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить оценку дистанции 3 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
58	Лыжные гонки на 1 км.	Как достичь высокого результата на дистанции Д-1 км, М-2 км.	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Соблюдать правила техники безопасности.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
59	Подвижные игры на лыжах.	Выполнение поворота плугом вправо, влево при спуске с горки.	Научиться выполнять поворот плугом.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Применять правила подбора одежды.	Описывать технику передвижения на лыжах.
60	Встречная эстафета без палок	Выполнение поворота плугом вправо, влево при спуске с горки.	Научиться выполнять поворот плугом.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Применять правила подбора одежды.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
61	Круговая эстафета до 150 м. с лыжными палками.	Эстафета, техника лыжного хода.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя

							типичные ошибки.
Спортивные игры. Баскетбол 6 часов.							
62	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди. Комплекс ГТО.	Правила поведения на уроке по баскетболу. Совершенствование передачи мяча от груди.	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Применять правила подбора одежды для занятия баскетболом.	Описывать технику игровых приемов.
63	Совершенствование передачи мяча от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Соблюдать правила безопасности.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
64	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
65	КУ – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Выполнение на оценку техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Выполнять правила игры.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
66	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Выполнение на оценку техники передачи мяча. Выполнение бросков по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Соблюдать правила безопасности.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
67	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от	Соблюдать правила безопасности.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.

	качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу.	разделу.		ситуаций и условий.		качеств.	
Подвижные игры на основе спортивных игр 7 часов.							
68	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу. Игра по выбору учащихся.	Правила поведения на уроке подвижных игр. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе по кругу.	Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
69	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Развитие координационных способностей посредством ОРУ. Д – перестрелка, М – футбол.	Научиться развивать координационные способности по средствам ОРУ. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
70	Строевая подготовка. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Выполнение элементов строевой подготовки. Как правильно играть Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	Научиться выполнять элементы строевой подготовки.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Использовать игры в организации активного отдыха.	Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.
71	Выполнение комплекса ОФП. Учебная игра пионербол.	Выполнение комплекса ОФП. Правила игры в пионербол.	Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться правильно играть в пионербол.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Соблюдать правила безопасности.	Использовать игровые действия для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
72	Строевая подготовка. ОФП. Учебная игра пионербол.	Выполнение элементов строевой подготовки. Выполнение комплекса ОФП. Правила игры в пионербол.	Научиться выполнять элементы строевой подготовки и правильно выполнять комплекс ОФП. Научиться играть в пионербол.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Использовать игры в организации активного отдыха.	Осуществлять судейство игры.
73	КУ комплекса	Выполнение комплекса	Научиться выполнять	Моделировать	Соблюдать	Использовать	Осваивать

	ОФП. Учебная игра пионербол.	ОФП. Правила игры в пионербол.	комплекс ОФП и игре в пионербол.	технику игровых действий и приемов.	правила безопасности.	игровые действия для развития физических качеств.	технику игровых действий и приемов самостоятельно.
74	Развитие скоростно – силовых качеств по средствам СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол.	Развитие скоростно – силовых качеств посредством СПУ подвижных игр. Д – перестрелка, М – футбол.	Научиться развить скоростно – силовые качества по средствам СПУ подвижных игр и играть в Д – перестрелка, М – футбол.	Моделировать технику игровых действий и приемов	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе.	Организовывать совместные занятия по футболу и игре перестрелка со сверстниками.
Спортивные игры. Волейбол 10 часов.							
75	ГС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Комплекс ГТО.	Правила поведения на уроке по волейболу. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ. Выполнение стойки волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Применять адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Применять правила подбора одежды.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
76	Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху.	Совершенствовать стойку волейболиста. Выполнение техники набрасывание мяча над собой. Выполнение техники приема и передачи мяча сверху.	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Моделировать технику игровых действий и приемов	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
77	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Соблюдать правила безопасности.	Выполнять правила игры.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
78	Совершенствование техники набрасывание мяча над собой,	Совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Уважительно относиться к сопернику и управлять своими	Осуществлять судейство игры Научиться правильно,

	техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа.		зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе игровой деятельности.	освоения технических действий волейбола.	эмоциями.	выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.
79	КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу.	Выполнение на оценку техники набрасывания мяча над собой. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Выполнить технику приема и передачи мяча снизу.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уважительно относиться к партнеру.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
80	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи.	Совершенствовать техники приема и передачи мяча. Выполнение техники прямой нижней подачи.	Научиться технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий	Соблюдать правила безопасности.	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
81	КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	Выполнение на оценку техники приема и передачи мяча в парах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу.	Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий	Соблюдать правила безопасности.	Выполнять правила игры.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
82	Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа.	Совершенствовать прием и передачу мяча в парах с нижней прямой подачи. Выполнить подъем корпуса из положения лежа.	Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Осуществлять судейство игры.
83	КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических	Выполнить на оценку подъем корпуса из положения лежа. Совершенствовать технические действия	Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа. Научиться техническим действиям волейбола и игре	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от	Соблюдать правила безопасности.	Использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.

	действий волейбола. Учебная игра.	волейбола. Правила игры в волейбол.	в волейбол.	ситуаций и условий			
84	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Соблюдать правила безопасности.	Применять правила подбора одежды.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
Легкая атлетика 18 часов.							
85	ГС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Комплекс ГТО.	Выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Выполнять элементы строевой подготовки. Выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .
86-88	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	Выполнить технические действия прыжка в высоту и метания набивного мяча.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Соблюдать правила безопасности.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
89	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствован ие техники метания набивного мяча.	Выполнить технику разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствовать технику метания набивного мяча.	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться метанию набивного мяча.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно.
90	Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение –	Выполнить старт с опорой на одну руку.	Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Включать беговые упражнения в различные формы	Описывать технику выполнения беговых

	метание набивного мяча.				освоения беговых упражнений.	занятий физической культурой.	упражнений и технику метания набивного мяча.
91	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.	Научиться стартовому разгону. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
92	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 минут.	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов. Совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
93	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку.	Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Соблюдать правила безопасности.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.
94	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
95	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15	Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить	Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.	Демонстрировать вариативное выполнение	Соблюдать правила безопасности.	Включать беговые упражнения в различные формы	Описывать технику выполнения

	шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	выносливость.		прыжковых упражнений.		занятий физической культурой.	беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
96-97	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с разбега.	Научиться метанию мяча на дальность.	Демонстрировать выполнение метания малого мяча	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
98-99	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с разбега.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Соблюдать правила безопасности	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
100	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на развитие выносливости.	Демонстрировать выполнение метания малого мяча	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.	Описывать технику метания мяча разными способами.
101	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость
102	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Демонстрировать выполнение метания малого мяча	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость

**Тематическое планирование
для учащихся 6 классов- 3 часа в неделю.**

№ урока	Тема урока, тип урока	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты(базовый уровень, повышенный уровень)	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулярные УУД	Личностные УУД
1	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Ознакомление с нормативами ГТО. Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по ТБ. Правила оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК.	Умение применять приемы пульсометрии	Уметь регламентировать общение друг с другом и с учителем, отношение к школьному имуществу	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями
2	Влияние физических упр. на здоровье и состояние организма человека. Теоретический	Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать: - психофункциональные особенности человеческого тела, - функции системы дыхания при мышечных нагрузках; - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности	Возможности развития и совершенствования средствами физической культуры	Понимание ценности человеческой жизни.	Умение контролировать уровень развития адаптивных свойств организма (ЖЕЛ)	Стремление к развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

3	Как оборудовать спортивный уголок дома. Комбинированный	Правила оборудования спортивного уголка. Снаряды.	Знать: - организация места занятий физическими упражнениями; - безопасность выполнения физических упражнений; - разновидности спортивного инвентаря и оборудования.	Организация деятельности с учётом требований её безопасности.	Взаимодействовать со взрослыми и со сверстниками	Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения	Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, ТС с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий ФК
---	--	--	--	---	--	--	--

«Лёгкая атлетика» (12 часов)

4	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а Комбинированный	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать: - основы техники высокого старта 15-30м - бег с ускорением 30 – 50м - эстафеты с бегом - развитие скоростных способностей	Умение контролировать правильную осанку во время бега	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять способы бега	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.
5	Спринтерский бег. Соревновательный	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с).	Знать: - основы техники скоростного бега до 50 м- бег на результат 30, 60 м - развитие скоростных способностей	Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Формировать потребности к ЗОЖ.

6	Челночный бег 3*10 м Комбинированный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	Знать: - технику и варианты челночного бега - развитие координационных способностей	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр.
7	Бег в равномерном темпе 15 мин Комбинированный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут	Знать: - технику медленного бега; - представления о темпе и скорости бега - бег в равномерном темпе до 15 мин – бег 1200м развитие выносливости	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.	Стремление преодолевать себя.
8	Бег на 1200 м Комбинированный	Соревнования в кроссовом беге 1200 м	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - ТБ во время бега на местности - развитие выносливости	Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	Уметь через диалог разрешать конфликты	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений.
9	Бег с преодолением препятствий Комбинированный	Преодоление горизонтальных препятствий.	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - прыжки через препятствия- бег через препятствия с изменением направления движения	Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Уметь через диалог разрешать конфликты	Стремление к физическому развитию.

10	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Комбинированный	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие быстроты	совершенствование - техники прыжка с места; - техники прыжка с 7-9 шагов разбега; - развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствовать навыки в прыжках	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр.
11	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» Комбинированный	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие быстроты	совершенствование - прыжков на двух ногах вперед, назад, левым и правым боком; - правил личной гигиены. - развития скоростно-силовых способностей	Умение осознанно строить свой рабочий день.	Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию.	Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.
12	Контрольный урок Соревновательный	Измерение результатов	Измерение результатов	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.
13	Метание малого мяча в цель с расстояния 8-10м. Комбинированный	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	совершенствование - техники выполнения метания малого мяча в цель, на заданное расстояние - развитие координационных способностей		Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Объективно оценивать свои умения.	

14	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх Комбинированный	Техника бросков набивного мяча двумя руками из различных положений с последующей ловлей. Упражнения на развитие силы	совершенствование	Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом.	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.	
15	Комбинированный Соревновательный	Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места.	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель, толчки и броски передачи набивного мяча. Совершенствование (эстафета)	Совершенствовать технику метания набивного мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания набивного мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании набивного мяча.	
16	Правила самоконтроля Комбинированный	Оформление дневника самоконтроля.	Знать: - как заполнять дневник самоконтроля - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - способы измерения пульса	Уметь по внешним признакам определять степень утомления	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль показателей физической подготовленности и	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.
17	Самостоятельные упражнения для развития координации Комбинированный	Оформление дневника самоконтроля.	Знать: - как заполнять дневник самоконтроля - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон;	Уметь по внешним признакам определять степень утомления	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль показателей физической подготовленности и	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.

			- способы измерения пульса				
18	Физическая нагрузка и её влияние на сердце. Комбинированный	Представление о физических нагрузках.	Знать: Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце (измерение пульса).	Необходимость отслеживания состояния здоровья.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям.	Бережное отношение к своему здоровью.
Баскетбол (14 часов)							
19	ГБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Стойки и перемещения игрока. Комплекс ГТО. Комбинированный	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения . Бег с изменением направления и скорости. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	Знать: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - комбинации из освоенных элементов	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам, умение работать (играть) в команде.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.

20	Правила и организация игры в баскетбол Остановки и повороты Комбинированный	Правила игры в баскетбол. Остановка “ двумя шагами” после ведения мяча; Остановка “двумя шагами” после ловли мяча в движении.	Знать: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановку двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - развивать координацион-ные способности.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.
21	Ловля и передача мяча на месте Комбинированный	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) - развитие координационных способностей		Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр.
22	Ловля и передача мяча в движении Комбинированный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча в движении	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках) - развитие координационных способностей	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр.

23	Техника ведения мяча Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением движения и скорости. Учебная игра.	Знать: - технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости - развитие координационных способностей	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.	Различать ситуации поведения в спортивных играх.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении с/игр.
24	Техника ведения мяча Комбинированный	Ведение мяча с изменением направления; ведение мяча с изменением скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Учебная игра.	Совершенствование ведения мяча в низкой средней высокой стойке на месте - технику ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой - развитие координационных способностей	Осваивать технику метания малого мяча.	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.
25	Техника бросков мяча Комбинированный	ОРУ с мячом. СУ. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Учебная игра	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время спортивных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения спортивных игр.

26	Техника бросков мяча Комбинированный	ОРУ с мячом. СУ. Броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника до 3,6 м до корзины. Учебная игра	совершенствовать - правила игры; - технику бросков одной и двумя руками в <u>движении</u> (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника до 3,6 м до корзины - развитие координационных способностей	Развивать выдержку, прыгучесть во время игры.		Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождений с правилами игры.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения спортивных игр.
27	Индивидуальная техника защиты Комбинированный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Совершенствование: - вырывание и выбивание мяча - блокирование игрока	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождений с правилами игры.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения спортивных игр.
28	Индивидуальная техника защиты Комбинированный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Совершенствование: - вырывание и выбивание мяча - блокирование игрока	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождений с правилами игры.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения спортивных игр.

29	Закрепление техники владения мячом Комбинированный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Учебная игра.	Знать: – комбинацию из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок – развитие координационных способностей		Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.	Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождений с правилами игры.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения спортивных игр.
30	Освоение тактики игры Игра «Борьба за мяч» Комбинированный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Знать: – правила игры; – тактику свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом		Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений.
31	Освоение тактики игры Игра «Мяч капитану» Комбинированный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Тактика нападение быстрым поворотом (1:0). Учебная игра.	Знать: – правила игры; – нападение быстрым поворотом (1:0), взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» – ориентироваться на игровом поле; – быстрый бег с изменением направления.	Стремиться найти свою стратегию в игре.	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.

			- развитие координационных способностей				
32	Овладение игрой Соревновательный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	Знать: - правила игры; - игру по упрощенным правилам мини-баскетбола - комплексное развитие психомоторных способностей	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Проявлять точность, ловкость и быстроту во время ...
33	Овладение игрой Игровой	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	Знать: - правила игры; - игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления - комплексное развитие психомоторных способностей	Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.	Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе.
«Гимнастика с основами акробатики» 14 часов							
34	ГБ при занятиях Освоение строевых упражнений. Комплекс ГТО. Комбинированный	Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Строевой шаг.	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; - строевой шаг размыкание и смыкание на месте	Различать и выполнять строевые	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.

35	Освоение ОРУ без предметов на месте Комбинированный	Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Упражнения на гибкость.	Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - сочетание различных положений рук, ног, туловища - развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	Стремление к физическому совершенству, развитие и укрепление правильной осанки, координации.
36	Освоение ОРУ без предметов в движении Комбинированный	Способы формирования самостоятельности в процессе занятий физической культурой. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений; - сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Совершенствование осанки и координации.
37	Освоение ОРУ с предметами Комбинированный	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения с обручем, большим	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития гибкости - мальчики: с набивным и большим мячом, с гантелями	Знать технику выполнения двигательных действий.	Находить ошибки, уметь их исправлять.		Развитие гибкости, ловкости.

		мячом, палками.	(1 кг) - девочки: с обручами, большим мячом, палками				
38	Совершенствование висов и упоров. Комбинирован.	Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в вися (высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок. Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (брусья).	Знать: - мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Развитие координационных способностей.
39-41	Освоение акробатических упражнений Комбинированный	Освоить акробатические упражнения.	Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя	Описывать технику кувырка вперёд и назад	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.
42-44	Акробатическое соединение из 3-4 элементов Комбинированный	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Разучить акробатическое соединение из 3-4	Совершенствовать: - мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногами - девочки: кувырок назад в	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Уметь демонстрировать акробатическое соединение из 3-4 элементов.

		элементов.	полушпагат, мост из положения стоя - развитие гибкости, силы				
45	Упражнения с гимнастической скамейкой Комбинированный	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	- общеразвивающие упражнения - развитие координационных способностей	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.
46	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря Комбинированный	Совершенствование игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. - развитие координационных способностей	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Проявлять внимание, ловкость, координацию.
47	Передвижение по гимнастической скамейке Комбинированный	Передвижение по гимнастической скамейке.	Совершенствование : - способов передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе). - обычная ходьба; - ходьбы с различным положением рук; - ходьбы с перешагиванием через предметы;	Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Развивать внимание, ловкость, координацию движений, формировать правильную осанку, равновесие.

			- ходьбы в равновесии				
48	Прыжки со скакалкой КУ на гибкость Комбинированный	Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать: - развитие скоростно-силовых способностей	Описывать универсальные действия при лазаньи по канату.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Проявлять выносливость, силу, координацию.

«Лыжная подготовка » (23 часа)

49	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Комплекс ГТО. Вводный	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки, температурный режим, одежда и обувь лыжника.	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму. - оказание помощи при обморожениях и травмах - правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Персональный подбор лыжного инвентаря.
50-52	Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход Комбиниро-	Значение занятий лыжным спортом. Совершенствовать попеременный двухшажный ход	Совершенствование: - занятия л/с способствуют развитию ССС, ДС, НС, закаливанию, повышению работоспособности	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС

	ванный		– способы передвижения на лыжах.				
53-55	Одновременный бесшажный ход Комбинированный	Упражнения на технику одновременного бесшажного хода Игра «Гонки с преследованием». Упражнения на развитие силы.	совершенствование – перенос тяжести тела на месте; – перенос тяжести тела в движении.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.
56-58	Подъем «полуелочкой» Комбинированный	Совершенствовать технику подъем на склоны скользящим шагом.	Совершенствование: – передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Объяснять технику выполнения скользящим шагом без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.
59-61	Торможение «плугом» Игровой	Совершенствовать технику торможения на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки.	Совершенствование: – Знать способы торможения. – правила игры; – менять направление движения на лыжах.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
62	Повороты переступанием Игровой	Совершенствовать повороты (вправо и влево) на спуске. Оценить технику подъема скользящим шагом на склоне до 45°. Эстафеты с передачей палок	Совершенствование: – технику поворота переступанием на месте с палками и без палок; – правила игры; – правила проведения эстафет	Осваивать технику выполнения поворотов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.

			на лыжах.				
63	Повороты переступанием в движении. Соревновательный	Совершенствовать повороты (вправо и влево) переступанием в движении. Эстафеты с передачей палок	Эстафета на лыжах.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Развитие координации.
64	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы Комбинированный	Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Упражнения на развитие силы.	Знать: Технику передвижения указанным способом	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.
65	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах. Соревновательный	Эстафеты на склоне. Помощь учителю в проведении эстафет. Прохождение дистанции 3,5 км.	Знать: прохождение дистанции 3,5 км.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Проявлять качества координации, выносливость при передвижении на лыжах.
66	Подъемы и спуски под уклон. Игровой	Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы. Игра «Эстафета с передачей палок»	Совершенствование : - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - Игра с « горки на горку»	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

67-68	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы комбинированный	Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Упражнения на развитие силы.	Совершенствование техники ходов . прохождение дистанции 3,5 км. В умеренном темпе.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
69-70	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Комбинированный	Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации	совершенствование: - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках.
71-72	Торможение и поворот упором. Комбинированный	Тренировка поворотов на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Упражнения на развитие координации. Скоростное прохождение дистанции 1 км.	Знать: - распределение веса тела и угол наклона - скоростное прохождение дистанции 1 км.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
«Спортивные игры - волейбол» (17часов)							
73	ГБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения	Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным	Знать: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом

	игрока. Комплекс ГТО. Комбинированный	шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей.	способности.				
74	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Знать: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) - развивать координационные способности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.
75	Освоение техники приема и передач мяча Комбинированный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Знать: - правила игры; - передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед - развивать координационные способности.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Проявлять силовые качества и точность.
76	Освоение техники приема и передач мяча Комбинированный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально –	Знать: - правила игры. - передача мяча над собой;	Совершенствование техники владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.

		верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра	через сетку - развивать координационные способности.				
77	Овладение игрой Комбинированный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Развитие psychomotorных способностей.	Знать: - игра по упрощенным правилам мини-волейбола - комплексное развитие psychomotorных способностей	Совершенствование техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.
78	Овладение игрой Комбинированный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие psychomotorных способностей.	Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках - комплексное развитие psychomotorных способностей	Совершенствование техники владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.
79	Освоение техники нижней прямой подачи Комбинированный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Знать: - нижняя прямая подача расстояния 3-6 м от сетки; - развивать координационные способности, силу.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.

80	Освоение техники прямого нападающего удара Комбинированный	Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Учебная игра.	Знать: – прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером – развивать координационные способности, силу.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения с/игр.
81	Закрепление техники владения мячом Комбинированный	Развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра.	Знать: – правила игры; Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар – развивать координационные способности.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения с/игр.
82	Закрепление техники перемещения, владения мячом Игровой	Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники -передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Учебная игра.	Знать: – комбинации из освоенных элементов техники -передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Стремиться к победе в игре.

83	Освоение тактики игры Игровой	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Знать: - Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.	Совершенствовать технику владения мячом.	Управлять эмоциями во время игры.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
84	Освоение тактики игры Соревновательный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Учебная игра.	Знать: - позиционное нападение без изменения позиции игроков - развивать координационные способности.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.
85	Ведение мяча с изменением направления Игровой	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра.	Знать: - ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге; - правила игры.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.

86	Ведение мяча в парах. Игровой	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра.	Знать: - ведение мяча в парах; - передача и ловля мяча в движении в парах; - правила игры.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Стремиться к победе в игре.
87	Игра «У кого меньше мячей».	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра.	Знать: - правила игры; - передача и ловля мяча через сетку.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Стремиться к победе в игре.
88	Тактические приемы в игре Соревновательный	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, ловля, ведение мяча.	Знать: - передача мяча; - ловля мяча; - ведение мяча.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Стремиться к победе в игре.
89	Технические приемы в игре Игровой	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра.	Знать: - правила игры.	Совершенствование физических навыков.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.
90	Соревновательный		Знать: - правила проведения эстафет; - простые упр. с обручем.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Стремиться к победе в игре.

«Лёгкая атлетика»(11 часов)

91-92	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ. Комплекс ГТО. Комбинированный	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	Знать: - основы техники высокого старта 15-30м - бег с ускорением 30 – 50м - развитие скоростных способностей	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Развивать скорость, выносливость.
93	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей Соревновательный	Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения.	Совершенствование: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Умение контролировать скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации	Формирование потребности к ЗОЖ.
94	Челночный бег 3×10 м. Групповой	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	Совершенствование: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.	Описывать технику челночного бега.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Развивать скорость, ловкость.
95	Бег с ускорением от 15 до 30м. Соревновательный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением от 15 до 30м.	Совершенствование: - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт; - технику финиша.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.

				выполнении беговых упражнений.		упражнений.	
96-97	Равномерный, медленный бег до 15 мин. Урок-путешествие	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге длинные дистанции. -Бег на результат 400 м.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.
98	Прыжки с высоты до 30 см. Жизненно важные движения и передвижения человека Комбинированный	Прыжок с высоты до 30 см. Техника приземления	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.
99	Игры с прыжками с использованием скакалки. Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки со скакалкой на месте, в движении.	Знать: - прыжки со скакалкой на месте; - в движении; - прыжки со скакалкой в	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальные умения во взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.

			парах; - игры со скакалкой.	выполнении прыжковых упражнений.			
100	Метание малого мяча с места на дальность. КУ Групповой	Техника метания малого мяча на дальность с 1-2 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.
101-102	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы» Игровой	Техника метания малого мяча стоя на месте. Специальные упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы	Совершенствование: - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры. - типичные ошибки при метении мяча в цель и способы их устранения	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.

Тематическое планирование
для учащихся 7 классов- 3 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты (базовый уровень, повышенный уровень)	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	Личностные УУД
Знания о физической культуре. - 1 ч							
1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Ознакомление с нормативами ГТО.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Характеристика видов спорта, ознакомление с нормами ГТО.	Знать виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр.	Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
Легкая атлетика - 14 ч							
2	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Комплекс ГТО.	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку Научиться технике стартового разгона.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику стартового разгона.
3	Скоростной бег до 60 м.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии). Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения.	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику бега с высокого старта.
4	Бег на результат 60 м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, встречная эстафета.	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Включать беговые упражнения в различные формы занятий	Уметь объяснить способы развития скоростных

					освоения беговых упражнений.	физической культурой.	способностей.
5	Высокий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Знать технику выполнения высокого старта.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Соблюдать правила безопасности.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей.
6	Бег в равномерном темпе.	Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Соблюдать правила безопасности.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей.
7	Кроссовый бег.	Специальные беговые упражнения.	Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей.
8	Бег 1500 м.	Специальные беговые упражнения, длительный бег на дистанции 1500м	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции..	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Соблюдать правила безопасности.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей и выносливости.
9	Челночный бег.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3X10	Совершенствование:- техники челночного бега; ускорение с изменением направления.	Описывать технику челночного бега.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Развивать скорость, ловкость.
10-12	Прыжок в длину с	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега 7-	Прыжок в длину с	Применять	Взаимодействовать	Включать

	7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	Совершенствование прыжка в длину с разбега 7-9 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 минут.	9 шагов Совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость.	разбега 7-9 шагов.	беговые упражнения для развития физических качеств.	ь со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
13	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.	Техника метания теннисного мяча на дальность отскока от стены. Специальные упражнения с теннисными мячами. Упражнения на развитие силы	Знать:- технику выполнения метания теннисного мяча на дальность.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.
14	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	Техника метания малого мяча на дальность с 1-2 шагов разбега. Специальные упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы	Знать:- технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.
15	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.	Техника бросков набивного мяча двумя руками из различных положений с последующей ловлей. Упражнения на развитие силы	Совершенствование техники бросков набивного мяча.	Осваивать двигательные действия при работе с набивным мячом.	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.	Техника бросков набивного мяча двумя руками из различных положений с последующей ловлей. Упражнения на развитие силы
Баскетбол. - 13 ч							
16	ГБ на занятиях спортивными играми. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными	Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Развитие физических качеств на уроках баскетбола.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.	Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр.

	шагами боком, лицом и спиной вперед. Комплекс ГТО.						
17	Остановка двумя шагами и прыжком.	Специальные беговые упражнения; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом.	Моделировать технику игровых действий.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности.
18	Повороты без мяча и с мячом.	Специальные беговые упражнения; повороты без мяча и с мячом.	Научиться выполнять повороты без мяча и с мячом.	Запоминать технику игровых действий.	Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
19	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Сочетание приемов: перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. Учебная игра.	Знать физические качества и принципы их развития.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.
20-21	Техника ведения мяча.	Ведение мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью.	Моделировать технику игровых действий, приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Взаимодействовать со сверстниками.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.
22	Передача мяча	Челночный бег с ведением и	Описывать технику	Моделировать	Соблюдать	Использовать	Выявлять

	двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	выполнения броска и ловли набивного мяча.	технику игровых действий и приемов.	правила безопасности при работе с набивными мячами.	игровые действия для развития физических качеств.	характерные ошибки в технике броска и ловли набивного мяча.
23	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
24	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Выполнение на оценку техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Научиться выполнять передачу двумя руками с отскоком от пола	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Выполнять правила игры.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
25	Техника бросков мяча.	ОРУ с мячом. СУ. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке. Учебная игра	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время спортивных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения спортивных игр.
26	Вырывание и выбивание мяча.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра.	Знать физические качества и принципы их развития.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.

27	Игра по упрощенным правилам.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра.	Знать физические качества и принципы их развития.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.
28	Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра.	Знать физические качества и принципы их развития.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.
Гимнастика с основами акробатики. - 20 ч							
29	ТБ на занятиях. Построение и перестроение на месте. Комплекс ГТО.	Упражнение с набивным мячом и гантелями. Упражнения с обручами, булавами, большим мячом, палками.	Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах. Знать технику выполнения лазания по канату.	Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату.	Взаимодействие в парных и групповых упражнениях.	Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
30	Освоение ОРУ без предметов в движении.	Упражнения в висе и упорах. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Ходьба с различной амплитудой движений.	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Описывать технику упражнений с предметами.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности.	Осваивать технику акробатических упражнений.
31-32	Освоение акробатических упражнений	Освоить акробатические упражнения.	Два кувырка вперёд слитно ; мост из положения стоя	Описывать технику кувырка вперед и назад	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических

						упражнений.	упражнений.
33-34	Акробатическая комбинация.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на гимнастическом бревне. Ходьба с различной амплитудой движений.	Описывать технику разученных упражнений на гимнастических снарядах.	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений на бревне.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнения на бревне.	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
35	Ритмическая гимнастика.	Ритмическая гимнастика	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние.	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.
36-37	Передвижение по гимнастической скамейке.	Передвижение по гимнастической скамейке.	Совершенствование :- способов передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе).- обычная ходьба;- ходьбы с различным положением рук;- ходьбы с перешагиванием через предметы; - ходьбы в равновесии	Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Развивать внимание, ловкость, координацию движений, формировать правильную осанку, равновесие.
38-39	Упражнения на брусьях.	Совершенствование упражнений на брусьях.	Совершенствование упражнений на брусьях.	Уметь выполнять упражнения на брусьях	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Развивать внимание, ловкость, координацию движений, формировать правильную осанку,

							равновесие.
40-42	Упражнения в вися, равновесии	Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – подъем переворотом в упор толчком двумя (низкая перекладина); передвижение в вися (высокая перекладина, рукоход); махом назад соскок. Девочки – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (брусья).	Знать: - мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Развивать внимание, ловкость, координацию движений, формировать правильную осанку, равновесие.
43-44	Развитие силовых способностей. Подтягивание.	Развитие и совершенствование силовых способностей.	Знать технику подтягиваний	Уметь выполнять подтягивание..	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Развивать внимание, ловкость, координацию движений, формировать правильную осанку, равновесие.
45-46	Развитие координационных способностей. Беговые упражнения.	Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и набивными мячами.	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Взаимодействие в парных и групповых упражнениях.	Самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания.
47-48	Развитие скоростно-	Совершенствовать двигательные умения в	Выявлять характерные ошибки при выполнении	Значение гимнастических	Взаимодействие в парных и	Самостоятельно выявлять ошибки	Активно включаться в

	силовых способностей.	играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и набивными мячами.	прыжков на скакалке.	упражнений для сохранения правильной осанки.	групповых упражнениях.	и своевременно устранять их.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания.
--	-----------------------	--	----------------------	--	------------------------	------------------------------	---

Лыжная подготовка 18 часов.

49	ГБ на занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви. Комплекс ГТО.	Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку.	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе.
50-51	Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход.	Техника двухшажного попеременного хода.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения на лыжах.
52-54	Одновременный одношажный ход. Подъем "полуелочкой"	Техника одновременного одношажного хода. Дистанция 1 км. Подъем «полуелочкой»	Научиться попеременно и одновременно одношажному ходу.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
55-56	Одновременный одношажный ход: повышение силы отталкивания	Одновременный одношажный ход. Техника выполнения.	Научиться качественно выполнять одношажный одновременный ход.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей	Соблюдать правила безопасности.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения на лыжах.

	ногами и руками			лыжной трассы.			
57-58	Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом"	Подъем «полуелочкой» на склоне 45° Техника спусков. Торможение «плугом»	Научиться выполнять подъем полуелочкой и технику торможения плугом.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
59-60	Эстафета с передачей палок. Темповая тренировка.	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Соблюдать правила безопасности.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Описывать технику передвижения на лыжах
61-62	Подъемы, торможения, повороты.	Подъем елочкой на склоне 45° Торможение плугом при спусках.	Научиться выполнять торможение плугом.	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Использовать передвижение на лыжах.	Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.
63-64	Прохождение дистанции до 3 км.	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 3 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Применять правила подбора одежды.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
65-66	Прохождение дистанции до 4 км.	Совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить оценку дистанции 4 км.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
Спортивные игры. Баскетбол 16 часов.							
67-68	ТБ на занятиях	Правила поведения на уроке	Научиться выполнять	Моделировать	Взаимодействовать	Применять	Описывать

	баскетболом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Комплекс ГТО.	по баскетболу. Совершенствование передачи мяча от груди.	передачу мяча двумя руками от груди.	технику игровых действий и приемов.	ь со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	правила подбора одежды для занятия баскетболом.	технику игровых приемов.
69-70	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	Совершенствование передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой.	Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Соблюдать правила безопасности.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
71-72	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
73	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Выполнение на оценку техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Выполнять правила игры.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
74	Передача мяча одной рукой от	Выполнение на оценку техники передачи мяча. Выполнение бросков по	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Моделировать технику игровых действий и приемов,	Соблюдать правила безопасности.	Использовать игровые действия баскетбола для	Осваивать технику игровых действий и

	плеча на месте	кольцу.		варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.		развития физических качеств.	приемов самостоятельно.
75	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Выполнение на оценку техники передачи мяча. Выполнение бросков по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Соблюдать правила безопасности.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
76	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Выполнение бросков по кольцу одной и двумя руками с места и в движении.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Соблюдать правила безопасности.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
77	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Соблюдать правила безопасности.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
78-79	Штрафной бросок.	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Соблюдать правила безопасности.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
80	Вырывание и выбивание мяча	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча	Научиться вырывать и выбивать мяч у соперников.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Соблюдать правила безопасности.	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
81-82	Игра по упрощенным	Игра по упрощенным правилам	Совершенствовать технику игры в баскетбол.	Моделировать технику игровых	Соблюдать правила	Использовать игровые действия	Организовывать совместные

	правилам			действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	безопасности.	баскетбола для развития физических качеств.	занятия баскетболом со сверстниками.
Волейбол - 10 ч							
83	ГБ при игре в волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Правила поведения на уроке по волейболу. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ. Выполнение стойки волейболиста.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Применять адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Применять правила подбора одежды.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
84	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Применять адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Применять правила подбора одежды.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
85-86	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	Совершенствовать стойку волейболиста. Выполнение техники набрасывание мяча над собой. Выполнение техники приема и передачи мяча двумя руками снизу на месте, через сетку	Научится правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике приема и передачи мяча снизу.	Моделировать технику игровых действий и приемов	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
87-88	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	Выполнение на оценку техники набрасывания мяча над собой. Совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уважительно относиться к партнеру.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
89-90	Нижняя прямая	Совершенствовать прием и передачу мяча в парах с	Научиться приему и передачи мяча в парах с	Моделировать технику игровых	Взаимодействовать со сверстниками	Уважительно относиться к	Осуществлять судейство игры.

	подача.	нижней прямой подачи. Выполнить подъем корпуса из положения лежа.	нижней прямой подачи. Научиться качественному выполнению подъема корпуса из положения лежа.	действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий	в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	сопернику и управлять своими эмоциями.	
91-92	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Моделировать технику действий и приемов волейболиста.	Соблюдать правила безопасности.	Использовать игры в организации активного отдыха.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
Легкая атлетика (продолжение) - 10 ч							
93	ГБ на занятиях по легкой атлетике. КУ. Комплекс ГТО.	Выполнять технические действия по разделу легкой атлетике. Выполнять элементы строевой подготовки. Выполнять технику разбега и прыжка в высоту перешагиванием	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений .
94	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м.	Выполнить технические действия ускорения с высокого старта	Проявление качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
95	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	Проявление качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять

							характерные ошибки в процессе освоения.
96	Скоростной бег до 60 м.	Скоростной бег до 60 м.	Проявление качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения высокого старта.	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении метания мяча.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику беговых упражнений на различных дистанциях.
97	Бег на результат 60 м.	Бег на результат 60м. Как развить выносливость.	Проявление качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
98	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.	Бег в равномерном темпе. Как развить выносливость.	Проявление качества силы, быстроты, координации и выносливости при выполнении беговых упражнений.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.
99	Кроссовый бег	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость
100	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного	Включать беговые упражнения в различные формы	Описывать технику выполнения беговых

				упражнений.	освоения беговых упражнений.	занятий физической культурой.	упражнений и технику прыжка в длину с разбега.
101	Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с разбега.	Научиться метанию мяча на дальность.	Демонстрировать выполнение метания малого мяча	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
102	Повторение пройденного. Подведение итогов.	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Демонстрировать выполнение метания малого мяча	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость

Тематическое планирование для учащихся 8 классов- 3 часа в неделю.

№ урока	Тема урока, тип урока	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты(базовый уровень, повышенный уровень)	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулярные УУД	Личностные УУД
1	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Ознакомление с нормативами ГТО.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК.	Умение применять приемы пульсометрии	Уметь регламентировать общение друг с другом и с учителем, отношение к школьному имуществу	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями
Легкая атлетика(26 часов)							
2-3	<u>Спринтерский бег</u> — Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 - 4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Знать: - психофункциональные особенности человеческого тела, - функции системы дыхания при мышечных нагрузках; - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности	Возможности развития и совершенствования средствами физической культуры	Понимание ценности человеческой жизни.	Умение контролировать уровень развития адаптивных свойств организма (ЖЕЛ)	Стремление к развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
4-5	<u>Спринтерский бег</u> — Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания	Знать: - организация места занятий физическими упражнениями; - безопасность выполнения физических упражнений; - разновидности спортивного	Организация деятельности с учётом требований её безопасности.	Взаимодействовать со взрослыми и со сверстниками	Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать	Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, ТС с целью повышения

		небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	инвентаря и оборудования.			физические упражнения	эффективности самостоятельных форм занятий ФК
6-7	<u>Спринтерский бег</u> Развитие скоростных способностей. Бег с передачей эстафетной палочки.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Знать: - основы техники высокого старта 15-30м - бег с ускорением 30 – 50м - эстафеты с бегом - развитие скоростных способностей	Умение контролиро-вать правильную осанку во время бега	Уметь общаться и взаимодейство-вать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять способы бега	Проявлять дисциплиниро-ванность, управлять своими эмоциями.
8	<u>Спринтерский бег</u> Развитие скоростных способностей. Бег 60м на результат.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Знать: - основы техники скоростного бега до 50 м - бег на результат 30, 60 м - развитие скоростных способностей	Умение контролиро-вать скорость и расстояние при беге.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр-ний.	Формировать потребности к ЗОЖ.
9	<u>Спринтерский бег</u> Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	Знать: - технику и варианты челночного бега - развитие координационных способностей	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Регулировать дистанцию при беге с одноклассникам и.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр.
10	<u>Метание</u> Развитие скоростносиловых способностей.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Знать: - технику медленного бега; - представления о темпе и скорости бега - бег в равномерном темпе до 15 мин – бег 1200м развитие выносливости	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.	Стремление преодолевать себя.

11	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - ТБ во время бега на местности - развитие выносливости	Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	Уметь через диалог разрешать конфликты	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений.
12	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - прыжки через препятствия- бег через препятствия с изменением направления движения	Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Уметь через диалог разрешать конфликты	Стремление к физическому развитию.
13-14	<u>Прыжки</u> Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	совершенствование - техники прыжка с места; - техники прыжка с 7-9 шагов разбега; - развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствовать навыки в прыжках	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр.
15	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	совершенствование - прыжков на двух ногах вперед, назад, левым и правым боком; - правил личной гигиены. - развития скоростно-силовых способностей	Умение осознанно строить свой рабочий день.	Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию.	Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.

16	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Измерение результатов	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.
17-18	<u>Длительный бег</u> Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	совершенствование - техники выполнения метания малого мяча в цель, на заданное расстояние - развитие координационных способностей		Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Объективно оценивать свои умения.	
19-20	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в вися на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	совершенствование	Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом.	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с мячом.	
21-22	Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Всевозможные прыжки и многоскоки ,метания в цель ,толчки и броски передачи набивного мяча. Совершенствование (эстафета)	Совершенствовать технику метания набивного мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания набивного мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании набивного мяча.	

23-24	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Знать: - как заполнять дневник самоконтроля - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - способы измерения пульса	Уметь по внешним признакам определять степень утомления	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль показателей физической подготовленности	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.
25	Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Знать: - как заполнять дневник самоконтроля - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - способы измерения пульса	Уметь по внешним признакам определять степень утомления	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль показателей физической подготовленности	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.
26-27	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Знать: Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце (измерение пульса).	Необходимость отслеживания состояния здоровья.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям.	Бережное отношение к своему здоровью.
Баскетбол (17 часов)							
28-29	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Комплекс ГТО.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом	Знать: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - комбинации из освоенных элементов	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам, умение работать (играть) в команде.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.

		друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.					
30-31	Правила и организация игры в баскетбол Остановки и повороты (Комбинированный)	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	Знать: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановку двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - развивать координационные способности.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.
32-33	Ловля и передача мяча на месте (Комбинированный)	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) - развитие координационных способностей		Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.		

34-35	Ловля и передача мяча в движении (Комбинированный)	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках) - развитие координационных способностей	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
36-37	Техника ведения мяча (Комбинированный)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Знать: - технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости - развитие координационных способностей	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.	Различать ситуации поведения в подвижных играх.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении с/игр.
38-39	Техника ведения мяча (Комбинированный)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Совершенствование ведения мяча в низкой средней высокой стойке на месте - - технику ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой - развитие координационных способностей	Осваивать технику метания малого мяча.	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.

40-41	Техника бросков мяча (Комбинированный)	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.
42-43	Техника бросков мяча (Комбинированный)	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.	совершенствовать - правила игры; - технику бросков одной и двумя руками <u>в движении</u> (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника до 3,6 м до корзины - развитие координационных способностей	Развивать выдержку, прыгучесть во время игры.		Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождений с правилами игры.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.
44	Индивидуальная техника защиты (Комбинированный)	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	Совершенствование: - вырывание и выбивание мяча - блокирование игрока	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель
«Гимнастика с основами акробатики» (10 часов)							

45	ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений. Комплекс ГТО. (Комбинированный)	Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; - строевой шаг размыкание и смыкание на месте	Различать и выполнять строевые	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.
46-47	Освоение ОРУ без предметов на месте (Комбинированный)	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - сочетание различных положений рук, ног, туловища - развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	Стремление к физическому совершенству, развитие и укрепление правильной осанки, координации.
48-49	Освоение ОРУ без предметов в движении (Комбинированный)	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений; - сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами	Выполнение строевых команд под счёт. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Совершенствование осанки и координации.

50-51	Освоение ОРУ с предметами (Комбинированный)	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем завесом вне, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития гибкости - мальчики: с набивным и большим мячом, с гантелями (1 кг) - девочки: с обручами, большим мячом, палками	Знать технику выполнения двигательных действий.	Находить ошибки, уметь их исправлять.		Развитие гибкости, ловкости.
52	Совершенствование висов и упоров. (Комбинирован).	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Знать: - мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Развитие координационных способностей.

53	Освоение акробатических упражнений (Комбинированный)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Два кувырка вперёд слитно ; мост из положения стоя	Описывать технику кувырка вперед и назад	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.
54	Акробатическое соединение из 3-4 элементов. (Комбинированный)	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	Совершенствовать : - мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; Стойка на голове с согнутыми ногами - девочки: кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя - развитие гибкости, силы	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Уметь продемонстрировать акробатическое соединение из 3-4 элементов.
«Лыжная подготовка » (13 часов)							

55	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Комплексе ГТО. (Вводный)	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму. - оказание помощи при обморожениях и травмах - правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Персональный подбор лыжного инвентаря.
56	Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход (Комбинированный)	Техника двухшажного попеременного хода.	Совершенствование: - занятия л/с способствуют развитию ССС, ДС, НС, закаливанию, повышению работоспособности - способы передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС
57	Одновременный бесшажный ход (Комбинированный)	Техника одновременного бесшажного хода.	совершенствование - перенос тяжести тела на месте; - перенос тяжести тела в движении.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.
58-59	Подъем «полуелочкой» (Комбинированный)	Подъем «полуелочкой» на склоне 45°	Совершенствование: - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Объяснять технику выполнения скользящим шагом без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.

60-61	Торможение «плугом» (Игровой)	Техника спусков. Торможение «плугом»	Совершенствование: - Знать способы торможения. - правила игры; - менять направление движения на лыжах.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
62-63	Повороты переступанием (Игровой)	Совершенствование техники поворотов переступанием	Совершенствование: - технику поворота переступанием на месте с палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах.	Осваивать технику выполнения поворотов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.
64-65	Повороты переступанием в движении. (Соревновательный)	Совершенствование техники поворотов переступанием в движении.	Эстафета на лыжах.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Развитие координации.
66-67	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы (Комбинированный)	Освоение техники одновременного двухшажного и бесшажного хода.	Знать: Технику передвижения указанным способом	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.		Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.

68	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах. (Соревновательный)	Эстафета, техника лыжного хода.	Знать: -прохождение дистанции 3,5 км.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Проявлять качества координации, выносливость при передвижении на лыжах.
69	Подъемы и спуски под уклон. (Игровой)	Совершенствование техники подъема и спуска под уклон.	Совершенствование : - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - Игра с» горки на горку»	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
70	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы (комбинированный)	Совершенствовать технику изученных ходов.	Совершенствование техники ходов . прохождение дистанции 3,5 км. в умеренном темпе.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками.	Т.Б.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
71	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. (Комбинированный)	Техника спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	совершенствование: - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Т.Б.	Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках.

72	Торможение и поворот упором. (Комбинированный)	Техника торможения и поворота упором.	Знать: - распределение веса тела и угол наклона - скоростное прохождение дистанции 1 км..	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Т.Б.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
----	--	---------------------------------------	---	--	--	------	--

«Спортивные игры - волейбол» (19часов)

73	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока. Комплекс ГТО, (Комбинированный)	Правила поведения на уроке по волейболу. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ. Выполнение стойки волейболиста.	Знать: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координацион-ные способности.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом
74	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты (Комбинированный)		Знать: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) - развивать координационные способности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.

75	Освоение техники приема и передач мяча (Комбинированный)	Освоение техники приема и передачи мяча. Выполнение техники прямой нижней подачи.	Знать: - правила игры; - передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед - развивать координационные способности.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Проявлять силовые качества и точность.
76	Освоение техники приема и передач мяча (Комбинированный)	Освоение техники набрасывания мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	Знать: - правила игры. - передача мяча над собой; через сетку - развивать координационные способности.	Совершенствование техники владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.
77	Овладение игрой (Комбинированный)	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие психомоторных способностей.	Знать: - игра по упрощенным правилам мини-волейбола - комплексное развитие психомоторных способностей	Совершенствование техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.
78	Овладение игрой (Комбинированный)	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие психомоторных способностей.	Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках - комплексное развитие психомоторных способностей	Совершенствование техники владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.

79	Освоение техники нижней прямой подачи (Комбинированный)	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Знать: - нижняя прямая подача расстояния 3-6 м от сетки; - развивать координационные способности, силу.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
80	Освоение техники прямого нападающего удара (Комбинированный)	Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Учебная игра.	Знать: - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером - развивать координационные способности, силу.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения с/игр.
81	Закрепление техники владения мячом (Комбинированный)	Развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра.	Знать: - правила игры; Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар - развивать координационные способности.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения с/игр.
82	Закрепление техники перемещения, владения мячом (Игровой)	Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники -передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед Учебная игра.	Знать: - комбинации из освоенных элементов техники --передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Стремиться к победе в игре.

83	Освоение тактики игры (Игровой)	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Учебная игра.	Знать: - Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.	Совершенствовать технику владения мячом.	Управлять эмоциями во время игры.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
84	Освоение тактики игры (Соревновательный)	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Учебная игра.	Знать: - позиционное нападение без изменения позиции игроков - развивать координацион-ные способности.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.
85	Ведение мяча с изменением направления (Игровой)	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра.	Знать: - ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге; - правила игры.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.
86	Ведение мяча в парах. (Игровой)	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра.	Знать: - ведение мяча в парах; - передача и ловля мяча в движении в парах; - правила игры.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Стремиться к победе в игре.

87	Игра «У кого меньше мячей».	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра.	Знать: - правила игры; - передача и ловля мяча через сетку.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Стремиться к победе в игре.
88	Тактические приемы в игре (Соревновательный)	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, ловля, ведение мяча.	Знать: - передача мяча; - ловля мяча; - ведение мяча.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Стремиться к победе в игре.
89	Технические приемы в игре (Игровой)	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра.	Знать: - правила игры.	Совершенствование физических навыков.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.
90-91	Эстафеты (Соревновательный)	Развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	Знать: - правила проведения эстафет; - простые упр. с обручем.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных мячи игр.	Стремиться к победе в игре.
«Лёгкая атлетика» (11 часов)							

92-93	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а.КУ. Комплекс ГТО. (Комбинированный)	Специальные беговые упражнения.	Совершенствование : -бег от 15 до 30 м. от 30 до 50 м. до 50 м.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Развивать скорость, выносливость.
94	Челночный бег 3×10 м. (Групповой)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Совершенствование: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.	Описывать технику челночного бега.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Развивать скорость, ловкость.
95-96	Бег с ускорением от 15 до 30м. (Соревновательный)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 м.	Совершенствование: - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт; - технику финиша.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.
97-98	Равномерный, медленный бег до 15 мин. (Урок-путешествие)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге длинные дистанции. -Бег на результат 400 м.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.

99	Прыжки в длину с разбега. (Комбинированный)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.
100	Игры с прыжками с использованием скакалки. Метание малого мяча на дальность. (Комбинированный)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Знать: - прыжки со скакалкой на месте; - в движении; - прыжки со скакалкой в парах; - игры со скакалкой.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальные умения во взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.
101	Метание малого мяча с места на дальность. КУ (Групповой)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.
102	Повторение пройденного.	Подведение итогов.		Совершенствование пройденного материала	Взаимодействовать в группах.	Соблюдать правила техники безопасности.	Проявлять качества силы, координации и быстроты.

**Тематическое планирование
для учащихся 9 классов- 3 часа в неделю.**

№ урока	Тема урока, тип урока	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты(базовый уровень, повышенный уровень)	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулярные УУД	Личностные УУД
1	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Оснащение с нормативами ГТО. (Вводный)	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК.	Умение применять приемы пульсометрии	Уметь регламентировать общение друг с другом и с учителем, отношение к школьному имуществу	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями
Легкая атлетика(26 часов)							
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. СБУ. (Комбинированный)	Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Знать: - психофункциональные особенности человеческого тела, - функции системы дыхания при мышечных нагрузках; - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности	Возможности развития и совершенствования средствами физической культуры	Понимание ценности человеческой жизни.	Умение контролировать уровень развития адаптивных свойств организма (ЖЕЛ)	Стремление к развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. СБУ. (Комбинированный)	Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Знать: - психофункциональные особенности человеческого тела, - функции системы дыхания при мышечных нагрузках; - индивидуальные способы контроля за развитием	Возможности развития и совершенствования средствами физической культуры	Понимание ценности человеческой жизни.	Умение контролировать уровень развития адаптивных свойств организма (ЖЕЛ)	Стремление к развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

			адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности				
4	Развитие скоростных способностей. Максимально быстрый бег на месте сериями 30-60м.(Комбинированный)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров.	Знать: - основы техники высокого старта 15-30м - бег с ускорением 30 – 60м - эстафеты с бегом - развитие скоростных способностей	Умение контролировать правильную осанку во время бега	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять способы бега	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.
5	Низкий старт и стартовое ускорение 20-30м.(Комбинированный)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 30 метров.	Знать: - основы техники низкого старта - бег с ускорением 20 – 30м - эстафеты с бегом - развитие скоростных способностей	Умение контролировать правильную осанку во время бега	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять способы бега	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.
6	Низкий старт и бег 40-60м. (Комбинированный)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 60 метров с передачей эстафетной палочки.	Знать: - основы техники низкого старта - бег с ускорением 40 – 60м - эстафеты с бегом - развитие скоростных способностей	Умение контролировать правильную осанку во время бега	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять способы бега	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.
7	Финальное усилие. Эстафетный бег. Бег с ускорением 30-50 м. (Комбинированный)	Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки.	Развитие скоростных способностей	Умение контролировать правильную осанку во время бега	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять способы бега	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.
8	Развитие скоростных способностей. Низкий старт - бег 60 м на время.(Комбинированный)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Знать: - основы техники скоростного бега до 50 м - бег на результат 60 м - развитие скоростных способностей	Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Формировать потребности к ЗОЖ.

9	Развитие скоростной выносливости. Повторный бег с повышенной скоростью 400-800 м. (Комбинированный)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание с повышенной скоростью. Учебная игра.	Знать: - технику и варианты челночного бега - развитие координационных способностей	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр.
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание, броски набивных мячей. Многоскоки. (Комбинированный)	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Знать: - технику медленного бега; - представления о темпе и скорости бега - бег в равномерном темпе до 15 мин – бег 1200м развитие выносливости	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.	Стремление преодолевать себя.
11	Метание мяча на дальность. Челночный бег на время. (Комбинированный)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - ТБ во время бега на местности - развитие выносливости	Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	Уметь через диалог разрешать конфликты	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений.
12	Метание мяча на дальность на результат. (Комбинированный)	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность на результат	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - метание мяча на дальность	Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Уметь через диалог разрешать конфликты	Стремление к физическому развитию.

13	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с места. (Комбинированный)	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.	Совершенствование - техники прыжка с места; - развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствовать навыки в прыжках	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр.
14	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места, прыжки через препятствия. (Комбинированный)	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5-7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Совершенствование - техники прыжка с места; - развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствовать навыки в прыжках	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр.
15	Прыжки в длину с разбега. ОРУ в движении. СУ. СБУ. (Комбинированный)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	Совершенствование - прыжков на двух ногах вперед, назад, левым и правым боком; - правил личной гигиены. - развития скоростно-силовых способностей	Умение осознанно строить свой рабочий день.	Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию.	Умение корректировать, вносить изменения в свой распорядок дня.	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.
16	Прыжки в длину с разбега. Гладкий бег 6 мин. на результат. (Комбинированный)	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Измерение результатов	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега самостоятельно	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.
17	Развитие выносливости. СУ. СБУ. Многоскоки. (Комбинированный)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. ОРУ в движении. Спортивные игры.	Совершенствование - техники выполнения метания малого мяча в цель, на заданное расстояние - развитие координационных способностей		Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Объективно оценивать свои умения.	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.

18	Развитие выносливости. Переменный бег на отрезках 200, 400, 600, 800м. Комбинированный	ОРУ в движении.. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200, 400, 600, 800м Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	Развитие выносливости	Совершенствовать навыки в переменном беге, беге на повороте	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации
19	Развитие силовой выносливости. Полоса препятствий с использованием ходьбы, бега, прыжков	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в вися на руках (юноши), лазанием и перелезанием.	совершенствование	Осваивать двигательные действия при преодолении полосы препятствий.	Контролировать свои действия.	Объективно оценивать свои умения.	Проявлять качества координации при преодолении полосы препятствий. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.
20	Развитие силовой выносливости 1000м на время	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в вися на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Развитие выносливости	Осваивать двигательные действия при преодолении полосы препятствий.	Контролировать свои действия.	Объективно оценивать свои умения.	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.
21	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ в движении. СУ. СБУ.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий .	Всевозможные прыжки и многоскоки ,метания в цель ,толчки и броски передачи набивного мяча. Совершенствование (эстафета)	Совершенствовать технику метания набивного мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания набивного мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании набивного мяча.	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.
22	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Всевозможные прыжки и многоскоки ,метания в цель ,толчки и броски передачи набивного мяча. Совершенствование (эстафета)	Совершенствовать технику метания набивного мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания набивного мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании набивного мяча.	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр. Выполнять правила гигиены и свой распорядок дня.

23	Переменный бег. Бег с низкого старта в гору.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Знать: - как заполнять дневник самоконтроля - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - способы измерения пульса	Уметь по внешним признакам определять степень утомления	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль показателей физической подготовленности	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.
24	Переменный бег 10-15 мин. Прыжки и многоскоки.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Знать: - как заполнять дневник самоконтроля - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - способы измерения пульса	Уметь по внешним признакам определять степень утомления	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль показателей физической подготовленности	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.
25	Гладкий бег 1500-2000м	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Знать: - как заполнять дневник самоконтроля - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - способы измерения пульса	Уметь по внешним признакам определять степень утомления	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль показателей физической подготовленности	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.
26	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 15-20 мин.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Знать: Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце (измерение пульса).	Необходимость отслеживания состояния здоровья.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям.	Бережное отношение к своему здоровью.

27	Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. СУ. СБУ.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Знать: Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце (измерение пульса).	Необходимость отслеживания состояния здоровья.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям.	Бережное отношение к своему здоровью.
Баскетбол (17 часов)							
28	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Комплекс ГТО.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей.	Знать: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - комбинации из освоенных элементов	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам, умение работать (играть) в команде.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.
29	Стойки, перемещения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей. Правила игры.	Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Знать: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - комбинации из освоенных элементов	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам, умение работать (играть) в команде.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.

30	Ловля и передача мяча с сопротивлением и без сопротивления.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	Знать: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановку двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - развивать координационные способности.	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.
31	Ловля и передача мяча двумя руками сверху и снизу, двумя от груди.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) - развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.
32	Ловля и передача мяча одной рукой сверху, снизу от плеча, над головой, с отскоком.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) - развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.

33	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках) - развитие координационных способностей	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
34	Ведение мяча со сниженным отскоком.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра	Совершенствовать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках) - развитие координационных способностей	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
35	Различные варианты ведения мяча. Учебная игра.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Знать: - технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости - развитие координационных способностей	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.	Различать ситуации поведения в подвижных играх.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении с/игр.

36	Бросок мяча. Броски с сопротивлением и без сопротивления.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Знать: - технику броска мяча - развитие координационных способностей	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.	Различать ситуации поведения в подвижных играх.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении с/игр.
37	Бросок мяча двумя руками от груди и сверху. Учебная игра.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок на точность и быстроту в движении двумя руками от груди и сверху. Учебная игра	Знать: - технику броска мяча - развитие координационных способностей	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.	Различать ситуации поведения в подвижных играх.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении с/игр.
38	Бросок мяча в движении на точность и быстроту.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Знать: - технику броска мяча - развитие координационных способностей	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре.	Различать ситуации поведения в подвижных играх.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении с/игр.
39	Штрафной бросок. Правила выполнения. Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Совершенствование ведения мяча в низкой средней высокой стойке на месте -выполнение штрафного броска - развитие координационных способностей	Осваивать технику метания малого мяча.	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.

40	Тактика игры в нападении и в защите. Зонная защита.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	Совершенствование: - вырывание и выбивание мяча - блокирование игрока	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель
41	Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные действия. Комбинированный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.	Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.
42	Техника защитных действий. Вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Совершенствование: - вырывание и выбивание мяча - блокирование игрока	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель
43	Техника защитных действий. Групповые действия 2, 3 игрока. Учебная игра. Комбинированный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым	совершенствовать - правила игры; - технику бросков одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника до 3,6 м до корзины - развитие координационных способностей	Развивать выдержку, прыгучесть во время игры.	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Умение корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождений с правилами игры.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.

		прорывом 3 : 2.					
44	Зонная защита 2*3	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	Совершенствование: - вырывание и выбивание мяча - блокирование игрока	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель
«Гимнастика с основами акробатики» (10 часов)							
45	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. СБУ. СУ. Комплекс ГТО.Комбинированный	Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; - строевой шаг размыкание и смыкание на месте	Различать и выполнять строевые	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.
46	Развитие двигательных качеств. Упражнения на гибкость, с внешним сопротивлением. Ритмическая гимнастика. Комбинированный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - сочетание различных положений рук, ног, туловища - развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	Стремление к физическому совершенству, развитие и укрепление правильной осанки, координации.

47	Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, полушпагат. Комбинированный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем завесом вне, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Совершенствовать : - мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; - Стойка на голове с согнутыми ногами - девочки: кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя - развитие гибкости, силы	Знать технику выполнения двигательных действий.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Развитие гибкости, ловкости.
48	Акробатика. Упражнения на гибкость, пресс, подтягивание. Комбинирован.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки).. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Знать: - мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь , из седа на бедре соскок поворотом Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом ; размахивание изгибами; вис лёжа ; вис присев	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Развитие координационных способностей.
49	Развитие гибкости. ОРУ с палками. Тонический стретчинг. Комбинированный	ОРУ с палками. Упражнения на гибкость. Тонический стретчинг.	Совершенствование	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.

50	Упражнения в висячем положении. Подъем переворотом махом и силой; вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног на нижнюю. Комбинированный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	Знать: - мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.
51	Упражнения в висячем положении. Комбинации из освоенных элементов. Подтягивания.	ОРУ. Упражнения в висячем положении	Совершенствование	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.
52-53	Освоение акробатических упражнений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Освоение акробатических упражнений	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.

54	Акробатическое соединение из 3-4 элементов.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Акробатическое соединение.	Уметь выполнять акробатическое соединение	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.
«Лыжная подготовка » (18 часов)							
55	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Комплекс ГТО. Вводный		Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму. - оказание помощи при обморожениях и травмах - правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Персональный подбор лыжного инвентаря.
56	Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход Комбинированный	Техника попеременного двухшажного хода	Совершенствование: - занятия л/с способствуют развитию ССС, ДС, НС, закаливанию, повышению работоспособности - способы передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжную обгоняющему.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС

57	Одновременный бесшажный ход Комбинированный	Техника одновременного бесшажного хода	совершенствование - перенос тяжести тела на месте; - перенос тяжести тела в движении.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.
58-59	Подъем «полуелочкой» Комбинированный	Техника подъема «полуелочкой»	Совершенствование: - передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Объяснять технику выполнения скользящим шагом без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.
60-61	Торможение «плугом» Игровой	Техника торможения «плугом»	Совершенствование: - Знать способы торможения. - правила игры; - менять направление движения на лыжах.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
62-63	Повороты переступанием Игровой	Техника поворотов с переступанием с палками и без палок	Совершенствование: - технику поворота переступанием на месте с палками и без палок; - правила игры; - правила проведения эстафет на лыжах.	Осваивать технику выполнения поворотов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.

64-65	Повороты переступанием в движении. Соревновательный	Техника поворотов с переступанием в движении	Эстафета на лыжах.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Развитие координации.
66-67	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы Комбинированный	Техника одновременного двухшажного и бесшажного хода	Знать: Технику передвижения указанным способом	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.
68	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах. Соревновательный		Знать: -прохождение дистанции 3,5 км.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Проявлять качества координации, выносливость при передвижении на лыжах.
69	Подъемы и спуски под уклон. Игровой	Техника подъема и спуска под уклон	Совершенствование : - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - Игра с» горки на горку»	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

70	Одновременный двухшажный и бесшажные ходы комбинированный	Техника одновременного двухшажного и бесшажного хода	Совершенствование техники ходов . прохождение дистанции 3,5 км. В умеренном темпе.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.
71	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Комбинированный	Техника спуска с горы с изменяющимися стойками	совершенствование: - высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Проявлять координацию при выполнении спусков в различных стойках.
72	Торможение и поворот упором. Комбинированный	Техника торможения и поворота упором	Знать: - распределение веса тела и угол наклона - скоростное прохождение дистанции 1 км..	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.
«Спортивные игры - волейбол» (18 часов)							
73	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойки. Перемещения, повороты, остановки.Комплекс ГТО. Комбинированный	Правила поведения на уроке по волейболу. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ. Выполнение стойки волейболиста.	Знать: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координацион-ные способности.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетболь-ными мячами.	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом

74	Стойки.Перемещение, повороты, остановки. Комбинации из освоенных элементов. Правила игры. Комбинированный		Знать: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) - развивать координационные способности.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.
75	Прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах. Комбинированный	Освоение техники приема и передачи мяча. Выполнение техники прямой нижней подачи.	Знать: - правила игры; - передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед - развивать координационные способности.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Проявлять силовые качества и точность.
76	Прием и передача снизу и сверху. Чередование приемов. Комбинированный	Освоение техники набрасывания мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху и снизу.	Знать: - правила игры. - передача мяча над собой; через сетку - развивать координационные способности.	Совершенствование техники владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.
77	Прием после подачи, после перемещения, в прыжке. Комбинированный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Игра с ограниченным числом игроков. Развитие психомоторных способностей.	Знать: - игра по упрощенным правилам мини-волейбола - комплексное развитие психомоторных способностей	Совершенствование техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.

78	Групповые упражнения с подач через сетку Комбинированный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения.	Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках - комплексное развитие психо-моторных способностей	Совершенствование техники владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.
79	Подача. Нижняя и верхняя прямая. Комбинированный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Знать: - нижняя прямая подача расстояния 3-6 м от сетки; - развивать координационные способности, силу.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
80	Подача в стенку и верхняя на партнера с расстояния 7-8 м. Комбинированный	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Знать: - прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером - развивать координационные способности, силу.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения с/игр.
81	Подача с изменением направления полета мяча. Комбинированный	Развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра.	Знать: - правила игры; Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар - развивать координационные способности.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения с/игр.

82	Нападающий удар. Варианты удара через сетку. Игровой	Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники -передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд Учебная игра.	Знать: - комбинации из освоенных элементов техники --передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Стремиться к победе в игре.
83	Нападающий удар с места и разбега в 1,2,3 шага. Игровой	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Учебная игра.	Знать: - Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.	Совершенствовать технику владения мячом.	Управлять эмоциями во время игры.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.
84	Нападающий удар по ходу из зон 2 и 4. Соревновательный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Учебная игра.	Знать: - позиционное нападение без изменения позиции игроков - развивать координационные способности.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.
85	Техника защитных действий. Прием и передача. Групповые упражнения с подачей через сетку. Игровой	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра.	Знать: - ведение мяча с изменением направления в шаге, в беге; - правила игры.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.

86	Техника защитных действий. Блокирование. Перемещение вдоль сетки. Игровой	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра.	Знать: - ведение мяча в парах; - передача и ловля мяча в движении в парах; - правила игры.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Стремиться к победе в игре.
87	Тактика игры. Групповые упражнения с подачей через сетку. Блок.	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра.	Знать: - правила игры; - передача и ловля мяча через сетку.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Стремиться к победе в игре.
88	Тактика игры. Нападающий по ходу из передовой зоны с разных траекторий передачи. Соревновательный	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, ловля, ведение мяча.	Знать: - передача мяча; - ловля мяча; - ведение мяча.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Стремиться к победе в игре.
89-90	Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные действия. Игровой	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра.	Знать: - правила игры.	Совершенствование физических навыков.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.
«Лёгкая атлетика» (12 часов)							

91	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ Комбиниро- ванный	Специальные беговые упражнения.	Совершенствование : -бег от 15 до 30 м. от 30 до 50 м. до 50 м.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Развивать скорость, выносливость.
92	Спринтерский бег.	Специальные беговые упражнения.	Совершенствование : -бег от 15 до 30 м. от 30 до 50 м. до 50 м.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Развивать скорость, выносливость.
93	Челночный бег 3×10 м. Групповой	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Совершенствование: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.	Описывать технику челночного бега.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Развивать скорость, ловкость.
94-95	Бег с ускорением от 15 до 30м. Соревнова- тельный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии до 30 м.	Совершенствование: - технику ускорения на короткие дистанции; - высокий старт; - технику финиша.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Осваивать универсаль-ные умения по взаимодейст-вию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.

96-97	Равномерный, медленный бег до 15 мин. Урок-путешествие	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге длинные дистанции.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.
98-99	Прыжки в длину с разбега. Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.
100	Игры с прыжками с использованием скакалки. Метание малого мяча на дальность. Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Знать: - прыжки со скакалкой на месте; - в движении; - прыжки со скакалкой в парах; - игры со скакалкой.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальные умения во взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.
101	Метание малого мяча с места на дальность. КУ Групповой	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.

102	Повторение пройденного.	Подведение итогов.		Совершенствование пройденного материала	Взаимодействовать в группах.	Соблюдать правила техники безопасности.	Проявлять качества силы, координации и быстроты.
-----	-------------------------	--------------------	--	---	------------------------------	---	--

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, 5-9 классы, М., Просвещение, 2013
2. Учебник: Физическая культура. 5-7 класс, Виленский М.Я. Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. М., Просвещение, 2013
3. Учебник: Физическая культура. 8-9 класс, Лях В.И., Маслов М.В., «Просвещение», 2016г
4. Киселёв П.А. «Настольная книга учителя физической культуры» Москва «Глобус» 2009.
4. Киселёв П.А. «Справочник учителя физической культуры» Волгоград «Учитель» 2011.
5. Интернет - ресурсы
6. Оборудование: лыжи, мячи, скакалки, обручи, секундомер, перекладина, кегли, фишки, воланы, ракетки, маты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, козел, и др.

Планируемые результаты изучения учебного курса. Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических 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 утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять 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 скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие м е т о д ы : наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4

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

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

подготовленности за определенный период времени			
--	--	--	--

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

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

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