

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белореченская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано

Зам. директора по УВР

 /Е.А. Кузнецова/

Утверждаю

Директор

 /Л.П. Мамойко/

Приказ № 144

от «24» 08 2020



Рабочая учебная программа
Физическая культура
5 - 9 класс

(наименование учебного предмета (курса))

основное общее образование

(уровень образования)

Составитель(и) рабочей программы:

Имегенов Роман Львович

учитель физической культуры

Семенюра Роман Владимирович

учитель физической культуры

Николаева Елена Константиновна

учитель физической культуры

Царёв Даниил Андреевич

учитель физической культуры

Протокол № 5 «22» мая 2020 г.

п. Белореченский
2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 – 9 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы по физической культуре В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2019, предназначенной для учащихся 5- 9 классов общеобразовательной школы.

Общая характеристика учебного предмета

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

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

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Срок реализации программы: 5 лет.

К формам организации занятий по физической культуре относятся:

- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используют при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровье сберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Программа рассчитана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр.

Описание места учебного предмета

Программа предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе, 34 учебных недели.

Формы контроля

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

РЕГУЛЯТИВНЫЕ

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов).

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Ученик научится

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; выделять явление из общего ряда других явлений.
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации.
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления);
- объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

КОММУНИКАТИВНЫЕ

Ученик научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументировано отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой..

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

5 класс

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.

Легкая атлетика (32 ч.) 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 «сгнуг ног». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики.(24 ч.) 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, пережат назад в стойку на лопатках, пережат 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.

Лыжные гонки.(16 ч.) 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.

Баскетбол. 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

6 класс

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

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 виса; 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.

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.

Легкая атлетика.(32 ч.) 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.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.)

Организуемые 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, пережат 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, полушапат, 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 вися на верхней жерди; перемахи одной и двумя в вися 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.

Спортивные игры (30 ч.)

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.

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.

7 класс

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.

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 физкультурминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминуток. 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.

Легкая атлетика. (32 ч.) Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м— мальчики; 800 м — девочки).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) 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 стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (мальчики).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (мальчики); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (девочки)

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в вися на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в вися 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; размахивания в вися, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. (16 ч.) 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 (30 ч.)

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки

8 класс

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, профилактики 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.

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).

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).

Легкая атлетика.(32ч.) 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.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) 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, перекат назад в стойку на лопатках, перекат 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*).

Лыжные гонки.(16 ч.) 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 (30 ч.)

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

9 класс

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.

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»).

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).

Легкая атлетика. (32 ч.) 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 висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. (24 ч.) 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 брусьях: 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 виса 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.

Лыжные гонки. (16 ч.) 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 (30 ч.)

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам

Тематическое планирование Учебно-тематический план

Разделы программы	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока				
Организация и проведение занятий физической культурой					
Оценка эффективности занятий физической культурой					
Легкая атлетика	36	36	36	36	36
Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12	12
Лыжные гонки	12	12	12	12	12
Баскетбол	24	24	24	24	24
Волейбол	18	18	18	18	18
Всего часов	102	102	102	102	102

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2011.

Учебники:

Виленский М.Я. Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2013

Лях, В. И. Физкультура: 8 -9 кл. – М.: Просвещение, 2012

Материально-техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Планируемые результаты освоения программы

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные результаты

5 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5 класса должны:

знать и иметь представление:

о роли и значении занятий физическими упражнениями .;

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и переломах;

демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				19	14	11
Бег 30 м с высокого старта, с	5.0	5.5	6.3	5.1	5.7	6.4
Бег 1000 м, мин. с	4.45	5.45	6.30	5.20	6.40	7.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	6.20	7.00	7.30	8.00	8.30	9.00
Прыжок в длину с места	195	160	140	185	150	130

6 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 6 класса должны:

знать и иметь представление:

о роли и значении занятий физическими упражнениями .;

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и переломах;

демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				19	14	11
Бег 30 м с высокого старта, с	5.0	5.5	6.3	5.1	5.7	6.4
Бег 1000 м, мин. с	4.45	5.45	6.30	5.20	6.40	7.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	6.20	7.00	7.30	8.00	8.30	9.00
Прыжок в длину с места	195	160	140	185	150	130

7 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 7 класса должны:

знать и иметь представление:

о роли и значении занятий физическими упражнениями .;

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и переломах;

демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				19	14	11
Бег 30 м с высокого старта, с	5.0	5.5	6.3	5.1	5.7	6.4
Бег 1000 м, мин. с	4.45	5.45	6.30	5.20	6.40	7.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	6.20	7.00	7.30	8.00	8.30	9.00
Прыжок в длину с места	195	160	140	185	150	130

8 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 8 класса должны:

знать и иметь представление:

о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в Российской армии;
о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах, переломах и сотрясениях мозга;

демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	9	6	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				17	13	5
Бег 30 м с высокого старта, с	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.2
Бег 1000 м, мин. с	4.05	6.05	6.06	4.50	6.50	6.51
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	5.30	6.00	6.30	6.00	5.30	6.00
Прыжок в длину с места	210	180	160	200	160	140

9 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 9 класса должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в стране;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

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

демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	10	7	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				16	12	5
Бег 30 м с высокого старта, с	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.1
Бег 1000 м, мин. с	3.55	4.55	5.56	4.40	6.40	6.41
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	6.30
Прыжок в длину с места	220	190	175	205	165	145

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

5 класс 102 часа

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся	Оборудование	Примечание
			По плану	По факту			
	I четверть 27 часов. Легкая атлетика 18 часов, баскетбол 9 часов.						
	<p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; 						

	<p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>						
1	Понятие о физической культуре. Правила по ТБ на уроках физической культуры.	1					
2	Закрепление техники низкого старта, бега с максимальной скоростью. Прыжки в длину с разбега	1			Бег с максимальной скоростью	Рулетка, секундомер	
3	Закрепление техники низкого старта, бега с максимальной скоростью. Прыжки в длину с разбега	1			Бег с максимальной скоростью	Рулетка, секундомер	
4	Совершенствование низкого старта и стартового разгона с бегом по дистанции. Прыжки в длину с разбега Подвижные игры	1			Подбирать толчковую ногу	Рулетка, секундомер	
5	Низкий старт и стартовый	1			Подбирать	Рулетка, секундомер	

	разгон. Бег 60 м. 30 м. Прыжки в длину с разбега Эстафеты				толчковую ногу		
6	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 м. 30 м. Прыжки в длину с разбега Эстафеты	1			Подбирать толчковую ногу	Рулетка, секундомер	
7	Круговая тренировка Футбол.	1			Работать в группе	Рулетка, секундомер	
8	Бег 1500м Подвижные игры	1			Работать в группе	Рулетка, секундомер	
9	Бег 1500м Подвижные игры	1			Работать в группе	Рулетка, секундомер	
10	Обучение технике метания	1			Попасть мяч в	Рулетка, секундомер	

	мяча в цель. Подвижные игры				цель		
11	Закрепление техники метания мяча в цель. Подвижные игры	1			Попасть мяч в цель	Рулетка, секундомер	
12	Закрепление техники метания мяча в цель. Подвижные игры	1			Попасть мяч в цель	Рулетка, секундомер	
13	Метание мяча в цель (у) Метание мяча на дальность футбол	1			Попасть мяч в цель	Рулетка, секундомер	
14	Круговая тренировка Футбол.	1			Работать в группе	Рулетка, секундомер	
15	Круговая тренировка Футбол.	1			Работать в группе	Рулетка, секундомер	
16	Метание мяча на дальность (с) Подвижные игры	1			Разбег при метании	Рулетка, секундомер	

17	Метание мяча на дальность (с) Подвижные игры	1			Разбег при метании	Мелкий инвентарь	
18	Метание мяча на дальность (с) Подвижные игры	1			Разбег при метании	Мелкий инвентарь	
<p>Личностные: мотивационная основа на занятиях баскетбола; -учебно-познавательный интерес к занятиям баскетбола.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, ведения баскетбольного мяча, передач баскетбольного мяча, бросков мяча по кольцу; - комплексов упражнений с баскетбольными мячами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с баскетбольными мячами и без.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении игровых эпизодов.</p>							
19	ТБ на уроках спорт.игр	1				мячи	

	Совершенствование изученных навыков технических приемов в игровой обстановке						
20	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением (о) Ведение мяча левой, правой рукой с пассивным сопротивлением (о)	1			Ведение мяча	мячи	
21	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением (о) Ведение мяча левой, правой рукой с пассивным сопротивлением (о)	1			Ведение мяча	мячи	
22	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением (о) Ведение мяча левой, правой рукой с пассивным сопротивлением (о)	1			Работа в парах	мячи	
23	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением (о) Ведение мяча левой, правой рукой с пассивным сопротивлением (о)	1			Работа в парах	мячи	

24	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением (о) Ведение мяча левой, правой рукой с пассивным сопротивлением (о)	1			Работа в парах	мячи	
25	Ведение и передача мяча с пассивным сопротивлением (с) Техника броска мяча в корзину (о). Подвижная игра	1			Ведение мяча	мячи	
26	Ведение и передача мяча с пассивным сопротивлением (с) Техника броска мяча в корзину (о). Подвижная игра	1			Передача мяча в парах	мячи	
27	Ведение и передача мяча с пассивным сопротивлением (с) Техника броска мяча в корзину (о). Подвижная игра	1			Передача мяча в парах	мячи	
II четверть 21 час, Баскетбол 15 часов , Лыжная подготовка 6 часов							

	<p>Личностные: мотивационная основа на занятиях баскетбола; -учебно-познавательный интерес к занятиям баскетбола.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, ведения баскетбольного мяча, передач баскетбольного мяча, бросков мяча по кольцу; - комплексов упражнений с баскетбольными мячами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с баскетбольными мячами и без.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении игровых эпизодов.</p>						
28	Бросок мяча в корзину. Вырывание и выбивание мяча. Быстрый прорыв	1			Остановка шагом.	мячи	
29	Бросок мяча в корзину. Вырывание и выбивание мяча. Быстрый прорыв	1			Остановка шагом.	мячи	

30	Бросок мяча в корзину. Вырывание и выбивание мяча. Быстрый прорыв	1			Остановка шагом.	мячи	
31	Совершенствование техники игровых приемов. Эстафеты с элементами б/бола	1			Командное взаимодействие.	мячи	
32	Совершенствование техники игровых приемов. Эстафеты с элементами б/бола	1			Командное взаимодействие.	мячи	
33	Совершенствование техники игровых приемов. Эстафеты с элементами б/бола	1			Командное взаимодействие.	мячи	
34	Сочетание техники игровых приемов. Учебная игра по упрощенным правилам	1			Командное взаимодействие.	мячи	
35	Сочетание техники игровых приемов. Учебная игра по упрощенным правилам	1			Командное взаимодействие.	мячи	

36	Сочетание техники игровых приемов. Учебная игра по упрощенным правилам	1			Командное взаимодействие.	мячи	
37	Броски мяча с 3-х точек. Игра по упрощенным правилам	1			Командное взаимодействие.	мячи	
38	Техника бросков мяча в корзину одной рукой. Штрафной бросок. Учебная игра	1			Выполнять технические действия в игре	мячи	
39	Техника бросков мяча в корзину одной рукой. Штрафной бросок. Учебная игра	1			Выполнять технические действия в игре	мячи	
40	Техника бросков мяча в корзину одной рукой. Штрафной бросок. Учебная игра	1			Выполнять технические действия в игре	мячи	
41	Совершенствование техники ведения и бросков мяча в	1			Бросок мяча после ведения	мячи	

	движении. Игры, эстафеты с элементами б/бола						
42	Совершенствование техники ведения и бросков мяча в движении. Игры, эстафеты с элементами б/бола	1			Бросок мяча после ведения	мячи	
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками 							
43	Т.Б на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг.	1				Лыжи, л/палки	

44	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты	1			Работа рук в бесшажном ходе.	Лыжи, л/палки	
45	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты	1			Работа рук в бесшажном ходе.	Лыжи, л/палки	
46	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты	1			Работа рук в бесшажном ходе.	Лыжи, л/палки	
47	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты	1			Работа рук в бесшажном ходе.	Лыжи, л/палки	
48	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты	1			Работа рук в бесшажном ходе.	Лыжи, л/палки	
III четверть 30 часов. Лыжная подготовка 6 часов, Гимнастика 12 часов, Волейбол 12 часов.							
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками 							

49	Поворот переступанием. Спуск. Игры.	1			Стойка при спуске		
50	Попеременно-двухшажный ход. Эстафеты	1			Попеременная работа ног.	Лыжи, л/палки	
51	Попеременно-двухшажный ход. Эстафеты	1			Попеременная работа ног.	Лыжи, л/палки	
52	Попеременно-двухшажный ход. Эстафеты	1			Попеременная работа ног.	Лыжи, л/палки	
53	Попеременно-двухшажный ход. Эстафеты	1			Попеременная работа ног.	Лыжи, л/палки	
54	Попеременно-двухшажный ход. Эстафеты	1			Попеременная работа ног.	Лыжи, л/палки	

Личностные:

- мотивационная основа на занятия гимнастикой;
- учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);

- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;

-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

55	ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений. Формирование правильной осанки	1			Выполнять строевые упражнения		
56	Опорный прыжок ноги врозь ч/з козла в ширину (о). Кувырок вперед-назад (о)	1			Разбег для опорного прыжка	Скакалки, гим. маты	
57	Опорный прыжок ноги врозь ч/з козла в ширину (о). Кувырок вперед-назад (о)	1			Разбег для опорного прыжка	Скакалки, гим. маты	
58 59	Опорный прыжок ноги врозь ч/з козла в ширину (о). Кувырок вперед-назад (о)	2			Разбег для опорного прыжка	Скакалки, гим. маты	
60	Опорный прыжок ноги врозь ч/з козла в ширину (о).	1			Разбег для опорного прыжка	Скакалки, гим. маты	

	Кувырок вперед-назад (о)						
61	Опорный прыжок ноги врозь ч/з козла в ширину (о). Кувырок вперед-назад (о)	1			Разбег для опорного прыжка	Скакалки, гим. маты	
62	Совершенствование техники кувырков слитно. Разучивание акробатических элементов Лазание по канату, шесту (с)	1			Группировка в акробатических элементах	Скакалки, гим. маты	
63	Совершенствование техники кувырков слитно. Разучивание акробатических элементов Лазание по канату, шесту (с)	1			Группировка в акробатических элементах	Скакалки, гим. маты	
64 65	Совершенствование техники кувырков слитно. Разучивание акробатических элементов Лазание по канату, шесту (с)	2			Группировка в акробатических элементах	Скакалки, гим. маты	

66	<p>Совершенствование техники кувыркков слитно.</p> <p>Разучивание акробатических элементов</p> <p>Лазание по канату, шесту (с)</p>	1			Группировка в акробатических элементах	Скакалки, гим. маты	
<p>Личностные: мотивационная основа на занятиях волейбола; -учебно-познавательный интерес к занятиям волейбола.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно- силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, передачи мяча, приему мяча , подачи мяча ; - комплексов упражнений с волейбольными мячами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с волейбольными мячами и без.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении .</p>							
67	ТБ на уроках волейбола.	2			Постановка ног,рук для приема.	Волейбольные мячи	
68	Прием мяча двумя руками						

	<p>снизу (о)</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Правила игры в волейбол</p>						
69	<p>Прием мяча двумя руками снизу (о)</p> <p>Развитие гибкости.</p> <p>Правила игры в волейбол</p>	1			Постановка ног, рук для приема.	Волейбольные мячи	
70	<p>техника приема и передачи мяча.</p> <p>Тактика первых и вторых передач.</p> <p>Контроль за развитием силовых качеств</p>	1			Постановка ног, рук для приема.	Волейбольные мячи	
71	<p>Техника приема и передачи мяча снизу. Прием и передача мяча сверху.</p>	1			Передача мяча сверху.	Волейбольные мячи	
72	<p>Техника приема и передачи мяча снизу. Прием и передача мяча сверху.</p>	1			Передача мяча сверху.	Волейбольные мячи	
73 74	<p>Закрепление техники приема и передачи мяча.</p>	2			Передача мяча сверху.	мячи	

	Тактика вторых передач. Учебная игра.						
75	Закрепление техники приема и передачи мяча. Тактика вторых передач. Учебная игра.	1			Передача мяча сверху.	мячи	
76	Закрепление техники приема и передачи мяча. Тактика вторых передач. Учебная игра.	1			Передача мяча сверху.	мячи	
77	«Жонглирование» мячом двумя руками сверху, снизу. Учебная игра Сочетание игровых приемов	1			Командное взаимодействие.	Волейбольные мячи	
78	«Жонглирование» мячом двумя руками сверху, снизу. Учебная игра Сочетание игровых приемов	1			Командное взаимодействие.	Волейбольные мячи	
IV четверть 24 часа. Волейбол 6 часов Легкая атлетика 18 часов.							
Личностные: мотивационная основа на занятиях волейбола;							

	<p>-учебно-познавательный интерес к занятиям волейбола.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно- силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, передачи мяча, приему мяча , подачи мяча ; - комплексов упражнений с волейбольными мячами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу; - выразить творческое отношение к выполнению заданий с волейбольными мячами и без. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении . 						
79	Прием мяча снизу (у) Нижняя прямая подача (о) Учебная игра	1			Командное взаимодействие.	Волейбольные мячи	
80	Прием мяча снизу (у) Нижняя прямая подача (о) Учебная игра	1			Командное взаимодействие.	Волейбольные мячи	
81	Прием мяча снизу (у) Нижняя прямая подача (о)	1			Командное взаимодействие.	Волейбольные мячи	

	Учебная игра						
82	Прием нижней прямой подачи. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра	1			Прием подачи мяча.	Волейбольные мячи	
83	Прием нижней прямой подачи. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра	1			Прием подачи мяча	Волейбольные мячи	
84	Прием нижней прямой подачи. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра	1			Прием подачи мяча	Волейбольные мячи	

Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;

-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
 - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
 - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Коммуникативные:

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
 - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

85	Бег на выносливость. Бег 30 м. Футбол	1			Бег с максимальной скоростью	Рулетка, мячи	
86	Бег на выносливость. Бег 30 м. Футбол	1			Бег с максимальной скоростью	секундомер	
87	Бег на выносливость. Бег 30 м. Футбол	1			Бег с максимальной скоростью	секундомер	
88	СБУ, бег 30, 60 м	2			Бег с максимальной скоростью	секундомер	
89	Упражнения для развития силы						
90	СБУ, бег 30, 60 м	1			Бег с максимальной скоростью	секундомер	

	Упражнения для развития силы				скоростью		
91	Кроссовая подготовка. Игры.	1			Бег в равномерном темпе.	Мелкий инвентарь	
92	Кроссовая подготовка. Игры.	1			Бег в равномерном темпе.	Мелкий инвентарь	
93	Кроссовая подготовка. Игры.	1			Бег в равномерном темпе.	Мелкий инвентарь	
94	Бег 60 м	2			Метать мяч с разбега.	мячи	
95	Метание мяча						
	Подвижные игры						
96	Бег 60 м	1			Метать мяч с разбега.	мячи	
	Метание мяча						
	Подвижные игры						
97	Бег 60 м	1			Метать мяч с разбега		
	Метание мяча						
	Подвижные игры						
98	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Лапта	1			Прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	секундомер	

99	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Лапта	1			Прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	секундомер	
100	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Лапта	1			Прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	секундомер	
101	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Лапта	1			Прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	секундомер	
102	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Лапта	1			Прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	секундомер	

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся	Оборудование	Примечание
			По плану	По факту			
I четверть 27 часов. Легкая атлетика 18 часов, баскетбол 9 часов.							
<p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>							
1	Понятие о физической культуре. Правила по ТБ на уроках физической культуры.	1					

2	Закрепление техники низкого старта, бега с максимальной скоростью. Прыжки в длину с разбега	1			Бег с максимальной скоростью	Рулетка, секундомер	
3	Совершенствование низкого старта и стартового разгона с бегом по дистанции. Прыжки в длину с разбега Подвижные игры	1			Бег с максимальной скоростью	Рулетка, секундомер	
4	Совершенствование низкого старта и стартового разгона с бегом по дистанции. Прыжки в длину с разбега Подвижные игры	1			Подбирать толчковую ногу	Рулетка, секундомер	
5	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 м. 30 м. Прыжки в длину с разбега Эстафеты	1			Подбирать толчковую ногу	Рулетка, секундомер	
6	Прыжок в длину с разбега Подвижные игры	1			Подбирать толчковую ногу	Рулетка, секундомер	
7	Круговая тренировка Футбол.	1			Работать в группе	Рулетка, секундомер	
8	Бег 1500м Подвижные игры	1			Работать в группе	Рулетка, секундомер	
9	Бег 1500м Подвижные игры	1			Работать в группе	Рулетка, секундомер	
10	Обучение технике метания мяча в цель. Подвижные игры	1			Попасть мяч в цель	Рулетка, секундомер	
11	Закрепление техники метания	1			Попасть мяч в	Рулетка, секундомер	

	мяча в цель. Подвижные игры				цель		
12	Совершенствование техники метания мяча в цель. Эстафеты, игры	1			Попасть мяч в цель	Рулетка, секундомер	
13	Метание мяча в цель (у) Метание мяча на дальность футбол	1			Попасть мяч в цель	Рулетка, секундомер	
14	Круговая тренировка Футбол.	1			Работать в группе	Рулетка, секундомер	
15	Закрепление техники метания мяча. Тестирование	1			Разбег при метании	Рулетка, секундомер	
16	Метание мяча на дальность (с) Подвижные игры	1			Разбег при метании	Рулетка, секундомер	
17	Метание мяча на дальность (с) Подвижные игры	1			Разбег при метании	Мелкий инвентарь	
18	Оценка техники движений в метании мяча. Метание мяча на дальность	1			Разбег при метании	Теннисные мячи	

Личностные: мотивационная основа на занятиях баскетбола;

-учебно-познавательный интерес к занятиям баскетбола.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, ведения баскетбольного мяча, передач баскетбольного мяча, бросков мяча по кольцу;

- комплексов упражнений с баскетбольными мячами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий с баскетбольными мячами и без.
Коммуникативные:
- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении игровых эпизодов.

19	ТБ на уроках спорт.игр Совершенствование изученных навыков технических приемов в игровой обстановке	1				мячи	
20	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением (о) Ведение мяча левой, правой рукой с пассивным сопротивлением (о)				Ведение мяча	мячи	
21	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением (о) Ведение мяча левой, правой рукой с пассивным сопротивлением (о)	1			Работа в парах	мячи	
22	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением (о) Ведение мяча левой, правой рукой с пассивным сопротивлением (о)	1			Работа в парах	мячи	
23	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением (о) Ведение мяча левой, правой рукой с пассивным	1			Работа в парах	мячи	

	сопротивлением (о)						
24 25	Ведение и передача мяча с пассивным сопротивлением (с) Техника броска мяча в корзину (о). Подвижная игра	1			Ведение мяча	мячи	
26	Ведение и передача мяча с пассивным сопротивлением (с) Техника броска мяча в корзину (о). Подвижная игра	1			Передача мяча в парах	мячи	
27	Ведение и передача мяча с пассивным сопротивлением (с) Техника броска мяча в корзину (о). Подвижная игра	1			Остановка шагом.	мячи	

II четверть 21 час, Баскетбол 15 часов, Лыжная подготовка 6 часов

Личностные: мотивационная основа на занятиях баскетбола;
-учебно-познавательный интерес к занятиям баскетбола.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, ведения баскетбольного мяча, передач баскетбольного мяча, бросков мяча по кольцу;
- комплексов упражнений с баскетбольными мячами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий с баскетбольными мячами и без.

Коммуникативные:

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении игровых эпизодов.

28	Бросок мяча в корзину. Вырывание и выбивание мяча. Быстрый прорыв	1			Остановка шагом.	мячи	
29	Бросок мяча в корзину. Вырывание и выбивание мяча. Быстрый прорыв	1			Остановка шагом.	мячи	
30	Бросок мяча в корзину. Вырывание и выбивание мяча. Быстрый прорыв	1			Броски мяча.	мячи	
31	Совершенствование техники игровых приемов. Эстафеты с элементами б/бола	1			Командное взаимодействие.	мячи	
32	Совершенствование техники игровых приемов. Эстафеты с элементами б/бола	1			Командное взаимодействие.	мячи	
33	Игры с элементами баскетбола	1			Командное взаимодействие.	мячи	
34	Сочетание техники игровых приемов. Учебная игра по упрощенным правилам	1			Командное взаимодействие.	мячи	
35	Сочетание техники игровых приемов. Учебная игра по упрощенным правилам	1			Командное взаимодействие.	мячи	
36	Броски мяча с 3-х точек. Игра по упрощенным правилам	1			Командное взаимодействие.	мячи	
37	Броски мяча с 3-х точек. Игра по упрощенным правилам	1			Командное взаимодействие.	мячи	
38	Техника бросков мяча в корзину одной рукой. Штрафной бросок.	1			Выполнять технические действия в игре	мячи	

	Учебная игра						
39	Техника бросков мяча в корзину одной рукой. Штрафной бросок. Учебная игра	1			Выполнять технические действия в игре	мячи	
40	Техника бросков мяча в корзину одной рукой. Штрафной бросок. Учебная игра	1			Выполнять технические действия в игре	мячи	
41	Совершенствование техники ведения и бросков мяча в движении. Игры, эстафеты с элементами б/бола	1			Бросок мяча после ведения	мячи	
42	Совершенствование техники ведения и бросков мяча в движении. Игры, эстафеты с элементами б/бола	1			Бросок мяча после ведения	мячи	

Личностные:

- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;
- учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам;

Коммуникативные:

- осуществлять анализ выполненных действий;

<ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками 							
43	Т.Б на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг.	1				Лыжи, л/палки	
44	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты				Работа рук в бесшажном ходе.	Лыжи, л/палки	
45	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты	1			Работа рук в бесшажном ходе.	Лыжи, л/палки	
46	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты	1			Работа рук в бесшажном ходе.	Лыжи, л/палки	
47	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты	1			Работа рук в бесшажном ходе.	Лыжи, л/палки	
48	Поворот переступанием. Спуск. Игры.				Стойка при спуске	Лыжи, л/палки	
III четверть 30 часов. Лыжная подготовка 6 часов, Гимнастика 12 часов, Волейбол 12 часов.							
<p>Личностные: -мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам;</p> <p>Коммуникативные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;</p>							

	- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками						
49	Поворот переступанием. Спуск. Игры.	1			Стойка при спуске		
50	Попеременно-двухшажный ход. Эстафеты	1			Попеременная работа ног.	Лыжи, л/палки	
51	Попеременно-двухшажный ход. Эстафеты	1			Попеременная работа ног.	Лыжи, л/палки	
52	Попеременно-двухшажный ход. Эстафеты	1			Попеременная работа ног.	Лыжи, л/палки	
53	Попеременно-двухшажный ход. Эстафеты	1			Попеременная работа ног.	Лыжи, л/палки	
54	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1			Командное взаимодействия.	Лыжи, л/палки	

Личностные:

- мотивационная основа на занятия гимнастикой;
- учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);

- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;
-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

55	ТБ на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений. Формирование правильной осанки	1			Выполнять строевые упражнения		
56 57	Опорный прыжок ноги врозь ч/з козла в ширину (о). Кувырок вперед-назад (о)	2			Разбег для опорного прыжка	Скакалки, гим. маты	
58 59	Опорный прыжок ноги врозь ч/з козла в ширину (о). Кувырок вперед-назад (о)	2			Разбег для опорного прыжка	Скакалки, гим. маты	
60 61	Опорный прыжок ноги врозь ч/з козла в ширину (о). Кувырок вперед-назад (о)	2			Разбег для опорного прыжка	Скакалки, гим. маты	
62	Совершенствование техники кувырков слитно. Разучивание акробатических элементов Лазание по канату, шесту (с)	1			Группировка в акробатических элементах	Скакалки, гим. маты	
63	Совершенствование техники кувырков слитно. Разучивание акробатических элементов Лазание по канату, шесту (с)	1			Группировка в акробатических элементах	Скакалки, гим. маты	
64 65 66	Совершенствование техники кувырков слитно. Разучивание акробатических элементов	3			Группировка в акробатических элементах	Скакалки, гим. маты	

	Лазание по канату, шесту (с)						
<p>Личностные: мотивационная основа на занятиях волейбола; -учебно-познавательный интерес к занятиям волейбола.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно- силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, передачи мяча, приему мяча , подачи мяча ; - комплексов упражнений с волейбольными мячами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу; - выразить творческое отношение к выполнению заданий с волейбольными мячами и без.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении .</p>							
67 68	ТБ на уроках волейбола. Прием мяча двумя руками снизу (о) Развитие гибкости. Правила игры в волейбол	2			Постановка ног,рук для приема.	Волейбольные мячи	
69	техника приема и передачи мяча. Тактика первых и вторых передач. Контроль за развитием силовых качеств	1			Постановка ног,рук для приема.	Волейбольные мячи	
70	техника приема и передачи мяча.	1			Постановка ног,рук для приема.	Волейбольные мячи	

	Тактика первых и вторых передач. Контроль за развитием силовых качеств						
71	Техника приема и передачи мяча снизу. Прием и передача мяча сверху.	1			Передача мяча сверху.	Волейбольные мячи	
72	Техника приема и передачи мяча снизу. Прием и передача мяча сверху.	1			Передача мяча сверху.	Волейбольные мячи	
73 74	Закрепление техники приема и передачи мяча. Тактика вторых передач. Учебная игра.	2			Передача мяча сверху.	мячи	
75 76	Закрепление техники приема и передачи мяча. Тактика вторых передач. Учебная игра.	2			Передача мяча сверху.	мячи	
77 78	«Жонглирование» мячом двумя руками сверху, снизу. Учебная игра Сочетание игровых приемов	2			Командное взаимодействие.	Волейбольные мячи	

IV четверть 24 часа. Волейбол 6 часов Легкая атлетика 18 часов.

Личностные: мотивационная основа на занятиях волейбола;
-учебно-познавательный интерес к занятиям волейбола.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно- силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, передачи мяча, приему мяча , подачи мяча ;
- комплексов упражнений с волейбольными мячами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;

	<p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с волейбольными мячами и без.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении .</p>						
79	Прием мяча снизу (у) Нижняя прямая подача (о) Учебная игра	1			Командное взаимодействие.	Волейбольные мячи	
80	Прием мяча снизу (у) Нижняя прямая подача (о) Учебная игра	1			Командное взаимодействие.	Волейбольные мячи	
81	Прием нижней прямой подачи. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра	1			Командное взаимодействие.	Волейбольные мячи	
82	Прием нижней прямой подачи. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра	1			Прием подачи мяча.	Волейбольные мячи	
83	Прием нижней прямой подачи. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра	1			Прием подачи мяча	Волейбольные мячи	
84	Прием нижней прямой подачи. Комбинации из освоенных элементов.	1			Прием подачи мяча	Волейбольные мячи	

	Учебная игра						
<p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>							
85	Бег на выносливость. Бег 30 м. Футбол	1			Бег с максимальной скоростью	Рулетка, мячи	
86	Бег на выносливость. Бег 30 м. Футбол	1			Бег с максимальной скоростью	секундомер	
87	Бег на выносливость. Бег 30 м. Футбол	1			Бег с максимальной скоростью	секундомер	
88 89 90	СБУ, бег 30, 60 м Упражнения для развития силы	2			Бег с максимальной скоростью	секундомер	

91	Кроссовая подготовка. Игры.	1			Бег в равномерном темпе.	Мелкий инвентарь	
92	Кроссовая подготовка. Игры.	1			Бег в равномерном темпе.	Мелкий инвентарь	
93	Кроссовая подготовка. Игры.	1			Бег в равномерном темпе.	Мелкий инвентарь	
94	Бег 60 м	1			Метать мяч с разбега.	мячи	
95	Метание мяча Подвижные игры						
96	Бег 60 м Метание мяча Подвижные игры	1			Метать мяч с разбега		
97	Бег 60 м Метание мяча Подвижные игры	1			Метать мяч с разбега		
98	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Лапта	1			Прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	секундомер	
99	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Лапта	1			Прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	секундомер	
100	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Лапта	1			Прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	секундомер	
101	Эстафетный бег.	1			Прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	секундомер	
102	Прыжки в длину с разбега. Лапта						

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

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся	Оборудование	Примечание
			По плану	По факту			
I четверть 27 часов. Легкая атлетика 18 часов, баскетбол 9 часов.							
	<p>Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p>						
1	. Правила по ТБ на уроках физической культуры. Техника бега с низкого старта	1					

	Низкий старт. Бег 30 метров.						
2	Совершенствование техники низкого старта, бега с максимальной скоростью. Прыжки в длину с разбега. Бег 30 метров.	1			Бег с максимальной скоростью	Рулетка, секундомер	
3	Техника низкого старта. Бег 30 метров. Прыжки в длину с разбега.	1			Бег с максимальной скоростью	Рулетка, секундомер	
4	Техника низкого старта Прыжки в длину с разбега Футбол	1			Подбирать толчковую ногу	Рулетка, секундомер	
5	Бег 60 м. 30 м. Прыжки в длину с разбега Футбол	1			Подбирать толчковую ногу	Рулетка, секундомер	
6	Прыжок в длину с разбега Бег 30 метров. Футбол	1			Подбирать толчковую ногу	Рулетка, секундомер	
7	Прыжок в длину с разбега Бег 30 метров. Футбол	1			Работать в группе	Рулетка, секундомер	
8	Бег 60 метров. Метания мяча. Игра лапта.	1			Работать в группе	Рулетка, секундомер	
9	Бег 60 метров. Метания мяча. Игра лапта.	1			Работать в группе	Рулетка, секундомер	
10	Эстафетный бег. Метания мяча на дальность. Игра лапта	1			Попасть мяч в цель	Рулетка, секундомер	
11	Эстафетный бег. Метания мяча на дальность. Игра лапта.	1			Попасть мяч в цель	Рулетка, секундомер	
12	Эстафетный бег. Метания мяча на дальность. Игра лапта.	1			Попасть мяч в цель	Рулетка, секундомер	

13	Развитие выносливости. ОФП. Игра футбол.	1			Попасть мяч в цель	Рулетка, секундомер	
14	Развитие выносливости. ОФП. Игра футбол.	1			Работать в группе	Рулетка, секундомер	
15	Развитие выносливости. ОФП. Игра футбол.	1			Разбег при метании	Рулетка, секундомер	
16	Метание мяча на дальность (с) Подвижные игры	1			Разбег при метании	Рулетка, секундомер	
17	Метание мяча на дальность (с) Футбол.	1			Разбег при метании	Мелкий инвентарь	
18	Метание мяча на дальность (с) Футбол.	1			Разбег при метании	Теннисные мячи	

Личностные: мотивационная основа на занятиях баскетбола;

-учебно-познавательный интерес к занятиям баскетбола.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, ведения баскетбольного мяча, передач баскетбольного мяча, бросков мяча по кольцу;

- комплексов упражнений с баскетбольными мячами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу;

- выражать творческое отношение к выполнению заданий с баскетбольными мячами и без.

Коммуникативные:

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

- участвовать в коллективном обсуждении игровых эпизодов.

19	ТБ на уроках спорт.игр Совершенствование изученных навыков технических приемов в игровой обстановке Видеоролик (уроки баскетбола) www.youtube.com/user/VballHelp	1				мячи	
20	Ведение, ловля, передача, бросок. Индивидуальная техника защиты (опёка игрока, ведущего мяч). Учебная игра по упрощённым правилам.				Ведение мяча	мячи	
21	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением Ведение мяча левой, правой рукой с пассивным сопротивлением	1			Работа в парах	мячи	
22	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением Ведение мяча левой, правой рукой с пассивным сопротивлением	1			Работа в парах	мячи	
23	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением Ведение мяча левой, правой рукой с пассивным сопротивлением	1			Работа в парах	мячи	
24 25	Бросок мяча: с 3-х точек; штрафной бросок (совершенствование). Индивидуальная техника	1			Ведение мяча	мячи	

	защиты (опека игрока, ведущего мяч; учёт). Тактические действия (взаимодействие 3-х игроков: тройка и малая восьмёрка; совершенствование).						
26	Бросок мяча: с 3-х точек; штрафной бросок (совершенствование). Индивидуальная техника защиты (опека игрока, ведущего мяч; учёт). Тактические действия (взаимодействие 3-х игроков: тройка и малая восьмёрка; совершенствование).	1			Передача мяча в парах	мячи	
27	Бросок мяча: с 3-х точек; штрафной бросок (совершенствование). Индивидуальная техника защиты (опека игрока, ведущего мяч; учёт). Тактические действия (взаимодействие 3-х игроков: тройка и малая восьмёрка; совершенствование).	1			Остановка шагом.	мячи	
II четверть 21 час, Баскетбол 15 часов, Лыжная подготовка 6 часов							
<p>Личностные: мотивационная основа на занятиях баскетбола; -учебно-познавательный интерес к занятиям баскетбола.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, ведения баскетбольного мяча, передач баскетбольного мяча, бросков мяча по кольцу; - комплексов упражнений с баскетбольными мячами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; 							

	<p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению заданий с баскетбольными мячами и без.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- участвовать в коллективном обсуждении игровых эпизодов.</p>						
28	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении (совершенствование). Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты отскока (совершенствование). . Баскетбол.</p>	1			Остановка шагом.	мячи	
29	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении (совершенствование). Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты отскока (совершенствование). . Баскетбол.</p>	1			Остановка шагом.	мячи	
30	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении (совершенствование). Ведение мяча с изменением скорости, направления и высоты отскока (совершенствование). . Баскетбол.</p>	1			Броски мяча.	мячи	
31	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении (совершенствование). Ведение мяча с изменением скорости,</p>	1			Командное взаимодействие	мячи	

	направления и высоты отскока (совершенствование). . Баскетбол.						
32	Бросок мяча в корзину с места и после ведения. Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов. Индивидуальные защитные действия: перехват мяча после передачи.	1			Командное взаимодействие	мячи	
33	Бросок мяча в корзину с места и после ведения. Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов. Индивидуальные защитные действия: перехват мяча после передачи.	1			Командное взаимодействие	мячи	
34	Бросок мяча в корзину с места и после ведения. Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов. Индивидуальные защитные действия: перехват мяча после передачи.	1			Командное взаимодействие	мячи	
35	Бросок мяча в корзину с места и после ведения. Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов. Индивидуальные защитные действия: перехват мяча после передачи.	1			Командное взаимодействие	мячи	
36	Бросок мяча в корзину с места и после ведения. Бросок мяча в корзину после ведения с двух шагов. Индивидуальные защитные действия: перехват мяча после передачи.	1			Командное взаимодействие	мячи	

37	Индивидуальные защитные действия: перехват мяча у двигающегося нападающего Взаимодействие 3-х нападающих и 2-х защитников Учебная игра.	1			Командное взаимодействие	мячи	
38	Индивидуальные защитные действия: перехват мяча у двигающегося нападающего Взаимодействие 3-х нападающих и 2-х защитников Учебная игра.	1			Выполнять технические действия в игре	мячи	
39	Индивидуальные защитные действия: перехват мяча у двигающегося нападающего Взаимодействие 3-х нападающих и 2-х защитников Учебная игра.	1			Выполнять технические действия в игре	мячи	
40	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1			Выполнять технические действия в игре	мячи	
41	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1			Бросок мяча после ведения	мячи	
42	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1			Бросок мяча после ведения	мячи	

Личностные:

- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;
- учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам;

Коммуникативные:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- выразить творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками

43	Т.Б на уроках лыжной подготовки.	1				Лыжи, л/палки	
44	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты				Работа рук в бесшажном ходе.	Лыжи, л/палки	
45	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты	1			Работа рук в бесшажном ходе.	Лыжи, л/палки	
46	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты	1			Работа рук в бесшажном ходе.	Лыжи, л/палки	
47	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты	1			Работа рук в бесшажном ходе.	Лыжи, л/палки	
48	Поворот переступанием. Спуск. Игры.				Стойка при спуске	Лыжи, л/палки	

III четверть 30 часов. Лыжная подготовка 6 часов, Гимнастика 12 часов, Волейбол 12 часов.

Личностные:

- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;

	<p>- учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам;</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками</p>						
49	Поворот переступанием. Спуск. Игры.	1			Стойка при спуске		
50	Попеременно-двухшажный ход. Эстафеты	1			Попеременная работа ног.	Лыжи, л/палки	
51	Попеременно-двухшажный ход. Эстафеты	1			Попеременная работа ног.	Лыжи, л/палки	
52	Попеременно-двухшажный ход. Эстафеты	1			Попеременная работа ног.	Лыжи, л/палки	
53	Попеременно-двухшажный ход. Эстафеты	1			Попеременная работа ног.	Лыжи, л/палки	
54	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1			Командное взаимодействие	Лыжи, л/палки	
<p>Личностные:</p> <p>- мотивационная основа на занятия гимнастикой;</p>							

-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);

- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.

Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог;

- участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

55	Инструктаж по ТБ на ур гимн. Лазание по канату, шесту. Опорный прыжок ч/з козла ноги врозь. Акробатика: кувырок вперед, назад	1			Выполнять строевые упражнения		
56 57	Лазание по канату, шесту. Опорный прыжок ч/з козла ноги врозь. Акробатика: кувырок вперед, назад	2			Разбег для опорного прыжка	Скакалки, гим. маты	
58 59	Опорный прыжок ноги врозь ч/з козла в ширину Кувырок вперед-назад	2			Разбег для опорного прыжка	Скакалки, гим. маты	
60 61	Подъем переворотом в упор махом и силой. Опорный прыжок согнув ноги. Длинный	2			Разбег для опорного прыжка	Скакалки, гим. маты	

	кувырок вперед ч/з препятствие (м); кувырок						
62	Подъем переворотом в упор махом и силой(совершенствование). Опорный прыжок согнув ноги (совершенствование). Длинный кувырок вперед ч/з препятствие (м); кувырок назад в полушпагат (д) (совершенствование).	1			Группировка в акробатических элементах	Скакалки, гим. маты	
63	Опорный прыжок ч/з коня с ручками; ч/з коня в ширину. Стойка на голове; руках. Кувырок назад ч/з сед согнувшись; мост.	1			Группировка в акробатических элементах	Скакалки, гим. маты	
64 65 66	Опорный прыжок ч/з коня с ручками; ч/з коня в ширину. Акробатическая комбинация.	3			Группировка в акробатических элементах	Скакалки, гим. маты	

Личностные: мотивационная основа на занятиях волейбола;
-учебно-познавательный интерес к занятиям волейбола.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно- силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, передачи мяча, приему мяча , подачи мяча ;
- комплексов упражнений с волейбольными мячами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий с волейбольными мячами и без.

Коммуникативные:

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении .

67 68	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Чередование способов перемещения. Прием и передача мяча. Подача мяча: нижняя прямая. Учебная игра	2			Постановка ног,рук для приема.	Волейбольные мячи	
69	Чередование способов перемещения. Прием и передача мяча. Подача мяча: нижняя прямая. Учебная игра	1			Постановка ног,рук для приема.	Волейбольные мячи	
70	Чередование способов перемещения. Прием и передача мяча. Подача мяча: нижняя прямая. Учебная игра	1			Постановка ног,рук для приема.	Волейбольные мячи	
71	Чередование способов перемещения. Прием и передача мяча. Подача мяча: нижняя прямая. Учебная игра	1			Передача мяча сверху	Волейбольные мячи	
72	Передача мяча ч/з сетку в парах. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1			Передача мяча сверху	Волейбольные мячи	
73 74	Передача мяча ч/з сетку в парах. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2			Передача мяча сверху	мячи	
75 76	Передача мяча ч/з сетку в парах. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2			Передача мяча сверху	мячи	
77	Прием подачи. Учебная игра	2			Передача мяча сверху	Волейбольные мячи	

78							
IV четверть 24 часа. Волейбол 6 часов Легкая атлетика 18 часов.							
<p>Личностные: мотивационная основа на занятиях волейбола; -учебно-познавательный интерес к занятиям волейбола.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно- силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, передачи мяча, приему мяча , подачи мяча ; - комплексов упражнений с волейбольными мячами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с волейбольными мячами и без.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении .</p>							
79	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра.	1			Командное взаимодействие.	Волейбольные мячи	
80	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра.	1			Командное взаимодействие.	Волейбольные мячи	

81	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра.	1			Командное взаимодействие.	Волейбольные мячи	
82	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Учебная игра.	1			Прием подачи мяча.	Волейбольные мячи	
83	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Учебная игра.	1			Прием подачи мяча.	Волейбольные мячи	
84	Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Учебная игра.	1			Прием подачи мяча.	Волейбольные мячи	

Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;

- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Коммуникативные:

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

85	Прыжки в высоту. Челночный	1			Бег с максимальной	Рулетка, мячи	
----	----------------------------	---	--	--	--------------------	---------------	--

	бег.				скоростью		
86	Прыжки в высоту. Челночный бег.	1			Бег с максимальной скоростью	секундомер	
87	Прыжки в высоту. Челночный бег.	1			Бег с максимальной скоростью	секундомер	
88 89 90	Бег 30-60 метров. Прыжки в длину с разбега.	2			Бег с максимальной скоростью	секундомер	
91	Игровой урок. Футбол.	1			Бег в равномерном темпе.	Мелкий инвентарь	
92	Кроссовая подготовка. Игры.	1			Бег в равномерном темпе.	Мелкий инвентарь	
93 94	Кроссовая подготовка. Игры.	1			Бег в равномерном темпе.	Мелкий инвентарь	
95	Кроссовая подготовка. Игры	1			Метать мяч с разбега.	мячи	
96	Бег 60 м Метание мяча Игра Лапта	1			Метать мяч с разбега.		
97	Бег 60 м Метание мяча Игра лапта	1			Метать мяч с разбега.		
98	Бег 60 м Метание мяча Игра футбол	1			Прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	секундомер	
99	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Лапта	1			Прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	секундомер	
100	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Лапта	1			Прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	секундомер	
101 102	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Лапта	1			Прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.	секундомер	

