



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Статус документа.

Данная рабочая программа для 5 класса разработана на основе:

1. Закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. На основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ, комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г. )
4. Учебного плана МБОУ «Тарханско – Потьминская ООШ» на 2024-2025 учебный год (ФГОС НОО).
5. Федеральный перечень учебников рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, на 2024/2025 учебный год (приказ Министерства образования и науки РФ № 2885 от 27 декабря 2017года).

### Характеристика учебного предмета

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических

#### целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
- содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

#### Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

### Место в базисном и учебном плане школы

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МБОУ «Тарханско-Потьминская ООШ» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год при двухразовых занятиях в неделю.

### Содержание программного материала

Для освоения базовых основ физической культуры в 5 классе отведено 68 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся.

Примерная программа включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», « Спортивные игры», «Лыжные гонки»

В рабочей программе внесены изменения, согласующиеся с примерной программой:

1. учебный материал по гимнастике сокращен из-за отсутствия необходимого инвентаря, упражнения на брусьях равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений.

3. на основании решения методического объединения, исходя из интересов учащихся, определены базовые виды спорта – баскетбол, волейбол.

Основная форма организации системы физического воспитания – урок физической культуры.

По своим задачам и направленности учебного материала планируются как комплексные, так и целевые уроки.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в 5 классе используется следующий учебник: Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5 – 7 классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2016г.

### Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов Рабочая программа
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>68</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения.	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	16
1.4	Лыжная подготовка.	16
1.5	Спортивные игры	16

## Календарно-тематическое планирование

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Оборудование	Планируемые результаты		
			план	факт		Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
<b>1 четверть</b>								
<b>Легкая атлетика 10 часов</b>								
1	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м		06.09		Фишки	Изучают историю легкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м		09.09		Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
3	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10		13.09		Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование		16.09		Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие са-

	наклон туловища из положения сидя						формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	мостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
5	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжка в длину с места		20.09		Рулетка	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
6	Совершенствование прыжков в длину разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине		23.09		Рулетка, навесные перекладины	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности
7	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега		27.09		Рулетка	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега,.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.
8	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега		30.09		Рулетка	Знать технику прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
9	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель, в вертикальную цель, на дальность с 4-5 бросковых шагов		04.10		Малые мячи, фишки	Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель, в вертикальную цель	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
10	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов		07.10			Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<b>Спортивные игры (футбол) 6 часов</b>								
11	ТБ. Основные		11.10		Футбольные мячи,	Знать, какие варианты фут-	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и	Развитие этических чувств,

	правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке.				фишки	больных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
12	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения		14.10		Футбольные мячи, фишки	Знать, какие варианты пасов можно применять в футболе, правила подвижной игры «Собачки ногами»	<i>Коммуникативные:</i> уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
13	Удары по воротам на точность	18.10	18.10		Футбольные мячи, фишки	Знать, какие удары по воротам существуют, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения . <i>Познавательные:</i> выполнять удары по ворота, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
14	Комбинация из освоенных элементов		21.10		Футбольные мячи, фишки	Знать как выполняются элементы .Ведение, пас, прием, остановка , удар по воротам.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять футбольные упражнения, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
15	Контрольный урок по футболу		25.10		Футбольные мячи, фишки	Знать, как проходит контрольный урок по футболу, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
16.	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам		28.10		Футбольные мячи, фишки	Знать историю футбола, технику выполнения различных вариантов пасов, правила спортивной игры «Футбол»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру «Футбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

2 четверть								
Спортивные игры (баскетбол) 10час								
17	ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.		01.11			Знать, стойки и перемещения в игрока.	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и перемещения</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении		11.11		Баскетбольные мячи, фишки	Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, правила подвижной игры «Защита стойки»	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать).</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Защита стойки»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
19	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении		15.11	19	Баскетбольные мячи, фишки	Знать, какие варианты бросков существуют,	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять передачи мяча одной рукой от плеча</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
20	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении		18.11		Баскетбольные мячи, фишки	Знать, как выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками.	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Капитаны»</p>	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
21	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой		22.11	21	Баскетбольные мячи, фишки	Знать, какие варианты ведения существуют	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера.</p> <p><i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в различных стойках</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
22	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости		25.11		Баскетбольные мячи, фишки	Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча,	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со



							различными способами.	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
23	Броски в кольцо одной и двумя руками с места, в движении после ведения		29.11		Баскетбольные мячи, фишки	Знать, как выполнять броски в кольцо двумя руками	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски в кольцо двумя руками	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
24	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения		02.12		Баскетбольные мячи	Знать технику выполнения бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Мини-баскетбол»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в спортивную игру «Мини-баскетбол»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
25	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места		06.12		Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику броска в кольцо	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять броски в кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты
26	Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол		09.12		Баскетбольные мячи, фишки	Знать технику вырывания и выбивания мяча, играть по упрощенным правилам мини-баскетбол	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения <i>Познавательные:</i> уметь вырывать и выбивать мяч.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
<b>2-3 четверть</b>								
<b>Лыжная подготовка 16 часов</b>								
27	Т / Б при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг.		13.12			Правила по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,

					во время занятий .Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до1.5 км. Развитие координации движений.	<i>Познавательные</i> : уметь передвигаться на лыжах	сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
28	Учет – выполнение скользящего шага		16.12		Правила по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий .Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до1.5 км. Развитие координации движений.	<i>Коммуникативные</i> : слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные</i> : проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные</i> Уметь выполнять скользящий шаг. Знать правила занятий во время лыжной подготовкой	
29	Подъем в гору. Ступающий шаг.		20.12		Скользкий шаг с палками. Подъем и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах. До 1,5 км. Попеременный одношажный ход. Без палок и с палками. Развитие координационных способностей	<i>Коммуникативные</i> : слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные</i> : проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные</i> уметь выполнять ступающий шаг.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
30	Попеременный двухшажный ход.		23.12		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<i>Коммуникативные</i> : слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные</i> : проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные</i> : уметь передвигаться на лыжах двухшажным ходом.	
31	Прохождение 1500 метров попеременным двухшажным ходом.		10.01		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
32	Прохождение		13.01		Проведение комплекса ОРУ по	Уметь передвигаться на лыжах на спусках,	

	дистанции 1км на лыжах.					лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	осуществлять подъем	
33	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег без палок.		17.01			Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
34	Техника безопасности при спусках и подъемах. Торможение «плугом» и поворот упором.		20.01			Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Прохождение дистанции до 5 км. Развитие скоростных способностей.	Уметь выполнять повороты при спусках.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
35	Подъем «полуелочкой»		24.01		Лыжи, лыжные палки	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
36	Подъем в гору «лесенкой»		27.01		Лыжи, лыжные палки	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем полу елочкой. Прохождение дистанции до 2 км .со сменой ходов.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> Уметь передвигаться на лыжах на подъемах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
37	Спуски в средней стойке, подъем		31.01		Лыжи, лыжные палки	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения,

	«елочкой», торможение «плугом».					спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь передвигаться на лыжах на спусках	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
38	Техника безопасности при спусках и подъемах. Торможение «плугом» и поворот упором.		03.02			Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> Уметь передвигаться на лыжах на спусках	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
39	Подъем в гору «лесенкой»		07.02		Лыжи, лыжные палки			Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
40	Повороты при спусках		10.02		Лыжи, лыжные палки	Совершенствование поворотов на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Прохождение дистанции до 5 км. Развитие скоростных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять повороты при спусках.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за Свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
41	Лыжная эстафета.		14.02		Лыжи, палки	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
42	Передвижение лыжными ходами. Учет лыжных ходов.		17.02		Лыжи, палки,	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Развитие	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.	

						кондиционных способностей (выносливости).	<i>Познавательные:</i> уметь выполнять передвижения лыжными ходами.	
<b>3-4 четверть</b>								
<b>Гимнастика с элементами акробатики 16 часов</b>								
43	ТБ. Гимнастика, ее история Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением		21.02		Демонстрационный материал	Знать историю гимнастики, перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
44	Круговая тренировка				Маты, резинки, скакалки	Знать, как выполнять зарядку, какие станции круговой тренировки существуют, правила выполнения игрового упражнения на внимание	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, выполнять игровое упражнение на внимание	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
45	Кувырок вперед				Маты гимнастические	Знать технику выполнения кувырка вперед с места и с трех шагов, правила подвижной	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед с места и с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
46	Кувырок назад				Маты гимнастические	Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения кувырка назад и вперед, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок назад и вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
47	Стойка на лопатках				Маты гимнастические	Знать, как проводится зарядка, технику выполнения стойки на голове и руках, правила подвижной игры	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной

					«Парашютисты»	самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять зарядку, стойку на руках и голове, играть в подвижную игру «Парашютисты»	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
48	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках				Маты гимнастические	Знать, как выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок назад и стойку на лопатках слитно .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
49	«Мост» из положения, лежа на спине				Маты гимнастические	Знать, как выполнять «мост» из положения лежа на спине.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять «мост» из положения лежа.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за Свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
50	Комбинация из освоенных элементов				Маты гимнастические	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа, технику их выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
51	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов				Маты гимнастические	Знать, какие гимнастические упражнения существуют, Выполнять комбинацию из освоенных элементов два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках., «мост и з положения лежа, технику их выполнения.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
52	Висы  Опорный прыжок				Маты гимнастические	Знать, какие варианты висов существуют, как их выполнять, поднимание прямых ног в висе подтягивание в висе  Знать, как выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты висов	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
53	Тестирование				Маты	Знать правила проведения	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и	Развитие этических чувств,

	сгибание разгибание рук в упоре.				гимнастические	тестирования сгибание разгибание рук в упоре,	точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягиваний и отжиманий,	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
54	Упражнения в равновесии				Скакалки	Знать, как выполнять упражнения в равновесии ходьба на носках поворот., прыжки со сменой ног.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
55	Прыжки в скакалку в тройках				Скакалки	Знать технику выполнения прыжков в скакалку в тройках.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
56	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек				Скакалки	Знать, как выполняются прыжки со скакалкой за 30 сек.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения. <i>Познавательные:</i> прыгать со скакалкой самостоятельно 30 сек.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
57	Лазанье по канату в два приема				Маты гимнастические	Знать технику лазанья по канату в два и три приема, прыжков в скакалку в тройках,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональн о нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
58	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема				Маты гимнастические	Знать технику лазанья по канату в два и три приема,	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> залезать по канату в два и три приема.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональн о нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
<b>Легкая атлетика 10 часов</b>								

59	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000					Знать технику кроссового бега, бежать кросс на время 1000м	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> Бежать 1000м на время.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
60	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
61	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10м				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3x10 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
62	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя				Фишки, секундомер	Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, формирование установки на безопасный образ жизни
63	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места				Рулетка	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
64	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега Тестирование Подтягивание в висе на перекладине				Рулетка, навесные перекладины	Знать правила проведения прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности



65	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега				Рулетка	Знать технику прыжка в длину с разбега,.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать в длину с разбега на результат .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
66	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов				Малые мячи, фишки	Знать правила проведения метания мяча на дальность, как выполнять метание мяча с разбега, правила подвижной игры «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру «Колдунчики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
67	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов					Знать правила проведения тестирования метания мешочка на дальность, как выполнять метание мяча с разбега	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
68	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.				Малые мячи, фишки	Знать, правила эстафет	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Познавательные:</i> знать правила эстафет	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками взрослыми в разных социальных ситуациях

### Требования к уровню подготовки учащихся 5 класса

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;

- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила одной из спортивных игр.

**Уметь:**

- 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;

**Демонстрировать:**

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м д), до 16 м (м).

**Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответил ни на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1	Стандарт общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.	Д
1.3	М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2009. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.	Д
2.3	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
2.4	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009	Д
3	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д

4	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Канат для лазанья	П
5.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.3	Стенка гимнастическая	П
5.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.5	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.6	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.7	Скакалка детская	К
5.8	Мат гимнастический	П
5.9	Кегли	К
5.10	Обруч детский	Д
5.11	Рулетка измерительная	К
5.12	Аптечка	Д
5.13	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.14	Сетка волейбольная	Д

#### Список литературы

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2011г.
2. Матвеев А.П., Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М., 2010
3. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2009.
4. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5 – 7 классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2009г.

## Пояснительная записка

### Статус документа.

Данная рабочая программа для 6 класса разработана на основе:

1. Закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. На основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ, комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г. )
4. Учебного плана МБОУ «Тарханско – Потьминская ООШ» на 2024-2025 учебный год (ФГОС НОО).
5. Федеральный перечень учебников рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, на 2024/2025 учебный год (приказ Министерства образования и науки РФ № 2885 от 27 декабря 2017года).

Учебник Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 5-6 классы. Просвещение, 2011

УМК учителя Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы.

**Цель:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

### Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

5.Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Знания, умения, навыки

Знать/ понимать

-Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

-Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

-Требования безопасности на занятиях физической культурой;

-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- Выполнять комплексы упражнений 2й общей и специальной физической подготовки;

- Выполнять соревновательные упражнения и технику – тактические действия в избранном виде спорта;

- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- Выполнять простейшие приемы самомассажа;

- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;

- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;

- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

### **Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровье- сберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся : урок



Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Бег 30м,с	4.9 и ниже	5.0-5.6	5.7 и выше	5.0 и ниже	4.9 - 6.2	6.3 и выше
Бег 60м,с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег 1 км	4.30 и ниже	4.31-6.01	6.00 и выше	5.10 и ниже	5.11-7.00	7.01 и выше
Прыжок в длину с места, см	190 и выше	189-160	159 и ниже	170 и выше	169-140	139 и ниже
Прыжок в длину с разбега, см	360	330	270	330	280	230
Метание малого мяча на дальность, м	36	29	21	23	18	15
Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Наклон на гибкость, см	10 и выше	9-6	5 и ниже	16 и выше	15-9	8 и ниже
Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п - девочки	7 и выше	6-4	3 и ниже	19 и выше	18-10	9 и ниже
Вис (девочки) с	-	-	-	15 и выше	14-7	6 и ниже
Поднимание туловища лежа на спине, раз						

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 6 классе**

1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	16
6	Спортивные игры ( баскетбол )	8
	Итого	68

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Общее количество часов на 2021-2022 учебный год - 68 часов

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Планируемый результат (УУД или компетенции)	Вид (форма) контроля двигательных действий	Д/з
	По плану	фактически						
<b>Легкая атлетика -12</b>								
1			Т/Б при занятиях л/а. Бег с ускорением .	1	Высокий старт до 10–15 м, Низкий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по охране труда при занятии легкой атлетикой.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 1
2			Бег с ускорением до 30 метров.	1	Высокий старт до 10–15 м, низкий старт, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,1; «4» – 5,3 ; «3» –5,8. Девочки: «5» – 5,4; «4» – 5,8; «3» – 6,2	Комплекс 1

							Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	
3			Высокий старт. Бег 60м	1	Высокий старт до 10–15 м из различных положений. Бег с ускорением 50–60 м. ОРУ. специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей.. Эстафеты с этапом 30-40метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 1
4			Низкий старт .Бег с ускорением 50–60 м.	1	Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		Комплекс 1
5			Бег на результат 60 метр	1	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	Комплекс 1

6			Метание мяча Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1 1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Метание мяча на дальность. Правила соревнований по метанию мяча. Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч		Комплекс 1	
7			Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	Комплекс 1	
9			Равномерный бег.	1	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут		Комплекс 1	
10			Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на результат.	1	Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега	Техника выполнения, метания малого мяча	Комплекс 1	
<b>Спортивные игры (баскетбол) - 8</b>									
11			Т/Б при занятиях. Стойка и передвижения игрока.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках Игра с элементами баскетбола . Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 1	

12			Ведение мяча на месте.	1	Ведение мяча на месте. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3
13			Бросок двумя руками .	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
14			Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте в тройка. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Баскетбольная эстафета	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники стойки и передвижения игрока	Комплекс 3
15			Ведение два шага бросок в кольцо. Развитие координационных качеств.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Ведение два шага бросок . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Прыжок в длину с места	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
16			Позиционное нападение без изменения позиции игроков.	1	Комплекс упражнений. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Терминология , правила и организация	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3

					игры ( цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	правильно технические действия		
17			Ведения мяча с изменением направления. Игра в мини-баскетбол 3х3, 4х4.	1	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств Подтягивание на перекладине	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники Броска мяча в кольцо	Комплекс 3
18			Быстрый прорыв. Учебная игра.	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, использовать терминологию в судействе.		Комплекс 3

**Гимнастика с элементами акробатики -16 часов**

19			Т/Б при занятиях гимнастикой . Кувырок вперед (назад).	1	Т/Б при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки ж. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Акробатика – повторение группировок и перекатов.	Уметь выполнять группировку и перекаты , строевые упражнения. Знать технику безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.		Комплекс 2
----	--	--	--	---	---	---	--	------------

20			Мост из положения стоя с помощью.	1	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки вперед, назад	Техника выполнения кувырка вперед и назад,	Комплекс 2
21			Стойка на лопатках	1	ОРУ без предметов и с предметами на месте и в движении. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Акробатическая комбинация из 5-7 изученных упражнения (кувырки, мост, стойки, прыжки и повороты). Теория: страховка и помощь во время занятий.	Уметь выполнять стойку на лопатках.		Комплекс 2
22			Акробатические упражнения	1	Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках Эстафеты с преодолением препятствий. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Повторение упражнений на разновысоких брусьях и перекладине.	Уметь выполнять кувырки вперед, назад		Комплекс 2
23			Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), Смешанные висы (девочки).	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), Смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей и выносливости. Значение гимнастических	Уметь выполнять висы, строевые упражнения		Комплекс 2



					упражнений для сохранения правильной осанки.			
24			Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Подъем переворотом в упор (мальчики), наскок прыжком в упор присев (девочки).	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг. Махом одной толчком другой подъем переворотом в упор (мальчики), наскок прыжком в упор на нижнюю жердь (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Теория: Страховка и самостраховка на уроках гимнастики.	Уметь выполнять упражнения на перекладине и брусьях, строевые упражнения.		Комплекс 2
25			Подтягивание в висе	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастическими скакалками. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Полоса препятствий с гимнастическими скамейками. Прыжки с пружинистого мостика в глубину.	Уметь выполнять подтягивание в висе.		Комплекс 2
26			Подъем переворотом в упор, соскок махом назад (мальчики) Соскок с поворотом на 90 градусов (девочки).	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с подскоками, приседаниями. Подъем переворотом, махом назад соскок (мальчики) Соскок с поворотом (девочки)	Уметь выполнять упражнения слитно.		Комплекс 2

					Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря. Развитие координационных способностей. Теория: Страховка и самостраховка на уроках гимнастики			
27			Полоса препятствий	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). подтягивание в висе. Акробатика из ранее изученных элементов. Полоса препятствий с гимнастическими скамейками.	Уметь выполнять висы на перекладине. Находить ошибки у товарища и исправлять их.		Комплекс 2
28			Основы выполнения гимнастических упражнений. Опорный прыжок.	1	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической скамейкой. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину- 100-110 см) Прыжки на скакалке. Теория: Основы выполнения гимнастических упражнений.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Прыжки на скакалке за 1 минуту. Основная группа: мальчики 105-85-84, девочки 105-96-95. Подготовительная группа без учета времени.	Комплекс 2
29			Прыжки с гимнастического мостика	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастическими скакалками. Вскок в упор присев на гимнастическую скамейку. Прыжки пружинистого мостика в глубину. Развитие ловкости. Упражнения на гимнастическом бревне.	Уметь выполнять прыжок с гимнастического мостика в глубину, строевые упражнения		Комплекс 2

30			Полоса препятствий. Опорный прыжок.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в парах. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). подтягивание в виси. Акробатика из ранее изученных элементов. Полоса препятствий с гимнастическими скамейками.	Уметь выполнять висы на перекладине. Находить ошибки у товарища и исправлять их.		Комплекс 2
31			Опорный прыжок : Наскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1	ОРУ на гимнастической стенке. Прыжок ноги врозь. Опорный прыжок (мальчики). Лазание по канату (девочки). Развитие силовых способностей упражнения с набивным мячом.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2
32			Лазание по канату (мальчики), упражнение в равновесии (девочки)	1	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазание по канату. Теория: Страховка и помощь в выполнении упражнения.	Уметь выполнять упражнения в равновесии, строевые упражнения.		Комплекс 2
33			Опорный прыжок (мальчики). Упражнение в равновесии (девочки). Прыжки через скакалку.	1	Строевые упражнения. ОРУ в парах. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Комбинация из 5-7 элементов. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину- 100-110 см).		Оценка упражнения в равновесии.	Комплекс 2

34			Лазание по канату (мальчики). Опорный прыжок (девочки)	1	Строевые упражнения. ОРУ в ходьбе с различными способами ходьбы, прыжков, вращений. Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину- 100-110 см). Лазание по канату. Подведение итогов 2 четверти. Домашнее задание на каникулы.		Оценка опорного прыжка и лазания по канату.	Комплекс 2
<b>Лыжная подготовка -16 часов</b>								
35			Т / Б при занятиях лыжной подготовкой. Скользкий шаг.	1	Правила по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий .Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до1.5 км. Развитие координации движений.	Уметь передвигаться на лыжах		Комплекс 2
36			Подъем в гору. Ступающий шаг.	1	Скользкий шаг с палками. Подъем и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах. До 1,5 км. Попеременный одношажный ход. Без палок и с палками. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять ступающий шаг.		Комплекс 2
37			Попеременный двухшажный ход.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах двушажным ходом.	Техника двухшажного хода	Комплекс 2
38			Прохождение дистанции	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной	Уметь передвигаться		Комплекс

			1км на лыжах.		подготовке. Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	на лыжах		2
39			Техника безопасности при спусках и подъемах. Торможение «плугом» и поворот упором.	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс 2
40			Подъем «полуелочкой»	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем полуелочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на подъемах		Комплекс 2
41			Подъем в гору «лесенкой»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем лесенкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс 2
42			Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом».	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		Комплекс 2

					Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.			
43			Лыжная эстафета	1	Подъем «полуелочкой» Торможение «плугом». Повороты переступанием. Игра «гонки с выбыванием». Эстафеты с передачей палочек.	Уметь выполнять подъем «полуелочкой»		Комплекс 2
44			День Лыжника	1	Проведение соревнований по лыжным гонкам.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 2
45			Соревнования на дистанцию 2 -2,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 2
46			Повороты на месте. Прохождение дистанции 1500 м.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 2
47			Соревнования на дистанцию 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 2
48			Круговая эстафета	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной	Уметь передвигаться на лыжах на спусках,		Комплекс

					подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	осуществлять подъем		2
49			Лыжная эстафета.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. – мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Комплекс 2
50			Передвижение лыжными ходами. Учет лыжных ходов.	1	Совершенствование передвижений лыжными ходами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход. Развитие кондиционных способностей (выносливости).	Уметь выполнять передвижения лыжными ходами.		Комплекс 2
<b>Спортивные игры ( волейбол) -8 часов</b>								
51			Т/Б при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	1	Инструктаж по охране труда на уроках по спортивным играм. ОРУ с предметами (мячи, скакалки). Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Стойка и передвижения игрока. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3

					Развитие координационных качеств. Терминология волейбола и правила игры.			
52			Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	Инструктаж по охране труда на уроках по спортивным играм. ОРУ с предметами (мячи, скакалки). Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления. Верхняя передача мяча двумя руками на месте о стену, с отскоком от пола. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3
53			Нижняя прямая подача.	1	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Упражнения на быстроту и точность реакции. Нижняя прямая подача - подводящие упражнения. Учебная игра в пионербол.			
54			Передача мяча сверху двумя руками на месте и после передвижения. Игра в мини-волейбол.	1	Инструктаж по охране труда на уроках по спортивным играм. ОРУ с предметами (мячи,	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3



					<p>скакалки).</p> <p>Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передвижение по диагонали, противходом. Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления. Верхняя передача мяча двумя руками на месте о стену, с отскоком от пола.</p> <p>Игра в мини-волейбол.</p> <p>Терминология волейбола и правила игры.</p>			
55			<p>Прямой нападающий удар после набрасывания. Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p>	1	<p>Инструктаж по охране труда на уроках по спортивным играм. ОРУ с предметами (мячи, скакалки).</p> <p>Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передвижение по диагонали, противходом. Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Деление учащихся на 2 группы. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером.</p> <p>Игра в волейбол по упрощенным правилам. Терминология волейбола и правила игры.</p>	<p>Уметь играть волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия</p>		Комплекс 4

56			Перемещения в стойке волейболиста. Игра и игровые задания	1	Инструктаж по охране труда на уроках по спортивным играм. ОРУ с предметами (мячи, скакалки). Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передвижение по диагонали, противходом. Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Деление учащихся на 2 группы. Передача мяча над собой и через сетку (в парах, в тройках). Игра в волейбол по упрощенным правилам. Игра и игровые задания. Терминология волейбола и правила игры.	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Прыжки на скакалке за 1 минуту  Основная группа: мальчики -105-85-84 Девочки -105-96-95  Подготовительная и специальная группы – без учета	Комплекс 4
57			Передача мяча в парах	1	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты с передачей мяча.	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах		Комплекс 4
58			Игра в мини-волейбол, игровые задания.	1	Инструктаж по охране труда на уроках по спортивным играм. ОРУ с предметами (мячи, скакалки). Перемещение в стойке	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Передача мяча в парах.	Комплекс 4

					<p>приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передвижение по диагонали, противоходом. Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Деление учащихся на 2 группы.</p> <p>Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p> <p>Терминология волейбола и правила игры.</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Легкая атлетика -10 часов**

59			<p>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Бег 60 метров</p>	1	<p>Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут.</p>	<p>Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.</p>	<p>Бег 60 метров:</p> <p>Основная группа:</p> <p>мальчики –</p> <p>«5» – 9,8; «4» – 10,4;</p> <p>«3» – 11,1;</p> <p>девочки – «5» – 10,3;</p> <p>«4» – 10,6; «3» – 11, 2</p> <p>Подготовительная и специальная мед.группы:</p> <p>без учета времени</p>	Комплекс 4
60			Развитие выносливости	1	<p>Равномерный бег 12 минут.</p> <p>Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Специально беговые упражнения.</p>	Уметь бегать в равномерном темпе		Комплекс 4

					Бег с ускорением 30 – 40 метров .Встречные эстафеты. Развитие выносливости			
61			Метание малого мяча на дальность.	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого)теннисного мяча на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1x1)с расстояния 8 - 10метров.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		Комплекс 4
62			Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров.	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Метание малого мяча Основная группа: мальчики – «5» – 9,8; «4» – 10,4; «3» – 11,1; девочки – «5» – 10,3; «4» – 10,6; «3» – 11, 2 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплекс 4
63			Бег с ускорением	1	Равномерный бег 15 минут. Бег с преодолением препятствий. ОРУ.	Уметь бегать в равномерном темпе до		Комплекс 4

					<p>Специально беговые упражнения. Старты из различных положений. Бег с ускорением 40 – 50 метров. Встречные эстафеты с передачей предмета. Развитие выносливости</p>	20 минут.		
64			<p>Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега. Метание гранаты.</p>	1	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега.  Эстафетный бег до 40 метров этап.</p>	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	<p>Прыжки в длину с разбега Основная группа: мальчики – «5» – 360; «4» – 330; «3» – 270; девочки – «5» – 180; «4» – 280; «3» – 230 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени</p>	Комплекс 4
65			<p>Эстафетный бег 4*100 метров.</p>	1	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км.</p>	Уметь вести бег на длинные дистанции	<p>Кроссовая подготовка 1 км. Основная группа- на время, подготовительная и спец. мед. группы- без учета времени</p>	Комплекс 4
66			<p>Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.</p>	1	<p>ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето.</p>			Комплекс 4

67			Контрольное мероприятие по теме: легкая атлетика	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений Сдача учебных нормативов.  Выполнение упражнения предусмотренные программой курса.  Тестирование по теоретическим знаниям основ физической культуры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 4
68			Спортивно-массовое мероприятие по легкой атлетике.	1	Сдача учебных нормативов. Выполнение упражнения предусмотренные программой курса. Спортивно-массовое мероприятие.	Знать терминологию и теорию предусмотренные программой курса.		Комплекс 4

#### Приложения 1.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе; находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе.

1. укрепление здоровья и закаливание, формирование правильной осанки.

2. формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких: как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.

3. коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

### **Общепредметными задачами преподавания физической культуры в являются:**

- 1.воспитание учащегося средствами данного предмета;
- 2.воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- 3.содействие военно- патриотической подготовке.

Данная программа содержит: отобранную в соответствии с задачами обучения систему упражнений в области укрепления мышечной системы, формированию осанки, воспитанию выносливости и др.

Данная программа составлена с учетом принципов системности, доступности, преемственности перспективности между различными видами физической подготовки. Одним из основных направлений преподавания физической культуры является организация работы по укреплению здоровья учащихся.

### **КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений , в том числе и игр, может быть . использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

#### ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.	Д
1.3	М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2009. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.	Д
2.3	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
2.4	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	



3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Ракетки для бадминтона	П
5.2	Ракетки для настольного тенниса	П
5.3	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.4	Стенка гимнастическая	П
5.5	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.6	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.7	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, для настольного тенниса и воланчики	К
5.8	Палка гимнастическая	К
5.9	Скакалка детская	К
5.10	Мат гимнастический	П
5.11	Кегли	К
5.12	Обруч детский	Д
5.13	Рулетка измерительная	К
5.14	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.15	Сетка волейбольная	Д

5.16	Аптечка	Д
------	---------	---

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011. - 127 с.

## Пояснительная записка

### Статус документа.

Рабочая программа для 7 класса составлена на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. На основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ, комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г. )
4. Учебного плана МБОУ «Тарханско – Потьминская ООШ» на 2024-2025 учебный год (ФГОС НОО).
5. Федеральный перечень учебников рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, на 2024/2025 учебный год (приказ Министерства образования и науки РФ № 2885 от 27 декабря 2017года).

**В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.**

Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого школьника.

Содержание данного календарно – тематического планирования при **2-х учебных занятиях в неделю** основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по

физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые 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.

**Задачи** физического воспитания обучающихся 7 класса

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал. Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 6 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей.

Начиная с 7 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая

регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «Спортивные игры» в 7 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичек взаимодействий в нападении и защите.

Лыжная подготовка посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание).Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. **Учащиеся освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручения учителя.**

#### **Место учебного курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» представлен в предметной области «Физическая культура» и изучается из **расчёта 2 часа в неделю, в год (в 7 классе – 68 часов).**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

##### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  
формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты:**

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;  
умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;  
умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;  
умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;  
владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;  
умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;  
умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;  
умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;  
умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.**

##### **В области познавательной культуры**

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

##### **В области нравственной культуры:**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;  
проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

##### **В области эстетической культуры:**

знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасные последствий;  
понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

##### **В области коммуникативной культуры:**

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;  
владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

##### **В области физической культуры:**

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

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

#### **Предметные результаты:**

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

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

#### **В области познавательной культуры:**

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

#### **В области нравственной культуры:**

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

#### **В области трудовой культуры:**

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

#### **В области эстетической культуры:**

умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

#### **В области коммуникативной культуры:**

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

#### **В области физической культуры:**

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

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в



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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально – прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность . оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

#### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Торможения, повороты, спуски.

## Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

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

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

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

## Тематическое планирование

№	Дата		Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты (личностные и метапредметные )		
	П	Ф				Предметные	Метапредметные	Личностные УУД
<b>Лёгкая атлетика -10 часов</b>								
1			Обучение технике высокого старта.	Вводный	Высокий старт 15-20 м, бег по дистанции (4050м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
2			Закрепление техники	Комбинированный	Высокий старт 15-30м, бег по	Выполняют бег с максимальной	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу.	Смыслообразование– адекватная

			стартового разгона.		дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	скоростью 30м.	П: общеучебные использовать общие приемы решения поставленных задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
3			Закрепление техники бега по дистанции.	Комбинированный	Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р: планирование выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
4			Совершенствование техники эстафетного бега.	Совершенствование	Бег 30 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование – адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из

								спорных ситуаций
5			Совершенствование техники высокого старта.	Контрольный	Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П: общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К: планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	Смыслообразование – мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение
6			Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1 x 1 ) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

					Терминология прыжков в длину.			
6			Обучение технике метания мяча.	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1 x 1 ) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдают правила безопасности.	Р: планирование – определять общую цель и пути ее достижения; прогнозирование – предвосхищать результат. П: общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – проявление доброжелательности
7			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
8			Совершенствование техники метания мяча.	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ.	Соблюдают правила безопасности.	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия. П: общеучебные –выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К:	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за

					Развитие скоростно-силовых качеств.		взаимодействие – вести устный диалог по технике прыжка	общее дело
9			Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега по дистанции.	Комбинированный	Бег 1000 м . ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: общеучебные– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: инициативное сотрудничество – слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	Самоопределение – осознание своей этнической принадлежности. Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к истории и культуре других народов
10			Сдача контрольного норматива.	Комбинированный	Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: общеучебные использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Спортивные игры (баскетбол) – 8 часов								
11			Обучение стойке баскетболиста, передвижениям, поворотам, остановкам.	Изучение нового материала	Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.  Соблюдают правила безопасности.	Р: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. П: общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления в соответствии с содержанием учебного материала. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Самоопределение – готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения
12			Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.	Комбинированный	Инструктаж по баскетболу. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: целеполагание – удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий - использовать речь для регуляции своего действия; коррекция – вносить изменения в способ действия. П: общеучебные - ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Нравственно-этическая ориентация – уважительное отношение к чужому мнению.  Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни



					способностей. Правила игры в баскетбол.			
13			Закрепление техники передачи мяча двумя руками от груди.	Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция – вносить необходимые изменения и дополнения. П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: инициативное сотрудничество – задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию
14			Обучение технике ведения мяча.	Обучение	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения задачи. П: общеучебные - выбирать наиболее эффективные решения поставленной задачи. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях

					способностей. Правила игры в баскетбол.			
15			Закрепление техники ведения мяча.	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат; коррекция вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений. П: общеучебные –осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. К: взаимодействие – вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.  Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
16			Совершенствование техники передачи мяча.	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу.  П: общеучебные использовать общие приемы решения задач.  К: инициативное сотрудничество ставить вопросы и обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)

17			Обучение технике броска мяча.	Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р: целеполагание – удерживать познавательную задачу и применять установленные правила . П: общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: управление коммуникацией – осуществлять взаимный контроль	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
18			Обучение тактике свободного нападения.	Обучение	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 х2, 3 х3. Тактика свободного нападения. Правила игры в баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Р: планирование выполнять действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	Смыслообразование – самооценка на основе успешной деятельности и показателей результатов

**Гимнастика – 16 часов**

19			Обучение строевым упражнениям и висам. Развитие силовых способностей.	Изучение нового материала	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Р: целеполагание преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: общеучебные –осознанно строить сообщения в устной форме. К: инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Самоопределение – начальные навыки адаптации в изменении ситуации поставленных задач
20			Закрепление строевых упражнений и висов. Развитие силовых способностей.	Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Р: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблемы. К: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Самоопределение – принятие образа «хорошего ученика»
21			Совершенствование строевых	Совершенствование	Строевой шаг, размыкание и смыкание	Различают строевые	Р: контроль и самоконтроль – использовать	Самоопределение – осознание

			упражнений и висов. Развитие силовых способностей.	ЗУН	на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). ОРУ на месте без предметов. Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	команды, чётко выполняют строевые приёмы.	установленные правила в контроле способа решения. П: общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: планирование учебного сотрудничества – договариваться о распределении функций	ответственности человека за общее благополучие
22			Сдача контрольного норматива.	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа, Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата. П: общеучебные – контролировать процесс и результат деятельности. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.
23			Обучение технике акробатики.	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
24			Закрепление техники	Комплексн	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках –	Описывают технику	Р: планирование – составлять план и последовательнос	Самоопределение – готовность и

			акробатики.	ый	выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	ть действий. П: информационные – искать и выделять необходимую информацию из различных источников. К: управление коммуникацией – адекватно использовать речь	способность обучающихся саморазвитию
25			Совершенствование техники акробатики.	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание	Смыслообразование– эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им.
26			Совершенствование техники акробатики.  Развитие координационных способностей.	Совершенствование ЗУН	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: общеучебные –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире

27			Совершенствование техники акробатики.  ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема	Совершенствование ЗУН	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р: оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Самоопределение – внутренняя позиция ученика на основе установившихся отношений к школе
28			Совершенствование техники акробатики.	Учетный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: информационные – получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
30			Развитие гибкости	совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей и других людей по исправлению ошибок. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности и достижения хорошего результата

					акробатических элементов.		поставленной задачей и условиями ее реализации. К: инициативное сотрудничество - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	
31			Прыжки «змейкой» через скамейку	совершенство	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Р: контроль –контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; коррекция устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные -уметь применять полученные знания в различных вариантах. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью и задавать вопросы	Нравственно-этическая ориентация – этические потребности, ценности, чувства
32			Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса.	комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической	Корректировка техники выполнения упражнений	Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое высказывание	Смыслообразование– адаптированная мотивация учебной деятельности



					скамейке и стенке.			
33			Развитие координационных способностей	комплексный	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Уметь прыгать на скакалке. Выполнять эстафеты	Р: коррекция – вносить необходимые изменения в действие последнего завершения на основе оценки учета сделанных ошибок; оценка – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. К: управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
34			Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Комбинированный	Равномерный бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Р: контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: управление коммуникацией – оказывать в	Самоопределение – экологическая культура: ценностное отношение к природному миру, готовность следовать нормам здорового сберегающего поведения

							сотрудничестве взаимопомощь	
<b>Лыжная подготовка – 16 часов</b>								
35			Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Обучение	Инструктаж по лыжной подготовке. Напомнить о температурном режиме, одежде и обуви лыжника, подгонке лыжных креплений. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.	Р:прогнозирование предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик.  П: информационные –анализ информации.  К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
36			Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	Комплексный	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Провести встречную	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р:прогнозирование предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик.  П: информационные –анализ информации.	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни

					эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.		К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	
37			Обучение технике одновременного двухшажного хода.	Обучение	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: планирование - ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия.  П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе
38			Закрепление техники	Комплексный	Повторить попеременный и	Описывают технику	Р: планирование применять установленные правила в планировании	Самоопределение – самостоятельная и

			одновременного двухшажного хода.		одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 100 м без палок. Пройти 1000м.	изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	способа решений П: общеучебные осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  К: планирование учебного сотрудничества – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	личная ответственность за свои поступки
39			Обучение технике одновременного бесшажного хода.	Обучение	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решений  П: общеучебные осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  К: планирование учебного сотрудничества – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки

40-41			Закрепление техники одновременного бесшажного хода.	Комплексный	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить бесшажному одновременному ходу. Закрепить технику работы рук в одновременном бесшажном ходе. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. П: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	Самоопределение – установка на здоровый образ жизни
42			Обучение технике одновременного одношажного хода.	Обучение	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить одношажному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении пробле	Самоопределение – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое

					120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.		м различного характера. К: управление коммуникацией – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	следование в поведении социальным нормам
43-44			Закрепление техники одновременного одношажного хода.	Комплексный	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход, учить одновременному одношажному ходу. Провести встречную эстафету с этапом до 120 м без палок. Пройти в медленном темпе 1000м.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – самостоятельно выделять познавательную цель. К: взаимодействие - вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	Смыслообразование– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
45			Обучение технике спуска со склона, подъему «елочкой».	Обучение	Повторить технику спусков со склона в средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать свои действия с заданным эталоном. П: общеучебные ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Нравственно-этическая ориентация – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость
46-			Закрепление техники спуска	Комплексный	Повторить технику спусков со склона в	Описывают технику	Р: осуществление учебных действий – выполнять	Самоопределение – начальные

47			со склона, подъему «елочкой».	ый	средней стойке. Учить подъему елочкой на склон. Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе с применением изученных ходов.	изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	учебные действия в материализованной форме. П: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия	навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
48			Обучение технике торможения «плугом».	Обучение	Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать технику подъема елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению плугом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: знаково-символические – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; логические – устанавливать причинно-следственные связи. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной деятельности
49-50			Закрепление техники торможения «плугом».	Комплексный	Совершенствовать технику спусков со склона в средней стойке. Совершенствовать	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их	Р: целеполагание –формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование – предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П: общеучебные выбирать наиболее	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие и своей

					технику подъема елочкой на склон. Учить в момент спуска торможению плугом. Пройти дистанцию до 2 км с попеременной скоростью. (К)	самостоятельно.	эффективные способы решения задач. К: взаимодействие – формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	ответственности за выполнение долга
<b>Спортивные игры (волейбол – 8 часов)</b>								
51			Обучение технике стойки волейболиста и перемещениям	Совершенствование	Инструктаж по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол.	Р: коррекция – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. П: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. К: взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию; инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
52			Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.	Обучение	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	Р: планирование – составлять план и последовательность действий. П: информационные – искать и выделять необходимую информацию	Самоопределение – готовность и способность обучающихся саморазвитию



					Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	самостоятельно	из различных источников. К: управление коммуникацией – адекватно использовать речь	
53			Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу.	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: общеучебные –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: планирование учебного сотрудничества - определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
54			Обучение технике нижней подачи мяча.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Р: прогнозирование предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи.  П: информационные– получать и обрабатывать информацию; общеучебные – ставить и формулировать проблемы.  К: взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить выходы
55			Обучение технике нападающего	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в	Описывают технику изучаемых	Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей, родителей	Смыслообразование– самооценка на основе критериев

			удара.		парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	и других людей по исправлению ошибок.  П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  К: инициативное сотрудничество обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	успешной деятельности и достижения хорошего результата
56			Закрепление техники нападающего удара.	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план действий. П: общеучебные –осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме. К: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
57			Совершенствование техники	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча	Описывают технику	Р: оценка –устанавливать	Самоопределение – внутренняя позиция уч

			нападающего удара.	ЗУН	сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	соответствие полученного результата поставленной цели.  П: общеучебные - узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности  в соответствии с содержанием учебных предметов.  К: взаимодействие – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	еника наосновеположительногоотношения к школе
58			Совершенствование тактики игры.	Совершенствование ЗУН	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р: коррекция – адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. П: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: взаимодействие – слушать собеседника, задавать вопросы, строить монологическое	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности

					свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.		высказывание	
<b>Лёгкая атлетика – 10 часов</b>								
59			Обучение технике низкого старта.	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3 x 10м. Развитие скоростных качеств.	Соблюдают правила безопасности.	Р: саморегуляция –стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: общеучебные – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: взаимодействие – формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Нравственно-этическая ориентация –навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
60			Закрепление техники стартового разгона.	Комбинированный	Низкий старт 20 -40м, бег по дистанции (50-60м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3 x 10м. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. П: логические – подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К: планирование учебного сотрудничества – определять	Нравственно-этическая ориентация – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера

							общую цель и пути ее достижения; строить высказывание	
61			Совершенствование техники бега по дистанции и финиширование	Совершенствование знаний, умений, навыков	Низкий старт 30 -40м, финиширование .Бег по дистанции  ( 70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 x 10 м. Правила соревнований.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия; использовать речь для регуляции своего действия. П: общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: взаимодействие – строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы; формулировать собственное мнение	Смыслообразование– мотивация  учебной деятельности, самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности
62			Сдача контрольного норматива.	Учетный	Бег 60 м на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Р: прогнозирование предвидеть уровень усвоения знания, его временных характеристик. П: информационные – анализ информации. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни
63			Преодоление препятствий	Обучение	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	Уметь демонстрировать физические кондиции	Р: планирование –ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе

							К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	
64			Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги».	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( 1 x 1 ) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.	Р: планирование –применять установленные правила в планировании способа решений. П: общеучебные –осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	Самоопределение – самостоятельная и личная ответственность за свои поступки
65			Совершенствование техники бега по дистанции.	Комбинированный	Низкий старт 30 -40м, финиширование .Бег по дистанции ( 70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 x 10 м. Правила соревнований.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Р: коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: общеучебные самостоятельно составлять алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: управление коммуникацией – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Самоопределение – социальная компетентность как готовность к решению моральных дилемм, устойчивое следование в поведении социальным нормам

66			Совершенствование техники бега по дистанции.	Комбинированный	Низкий старт 30 -40м, финиширование .Бег по дистанции  ( 70-80 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 x 10 м. Правила соревнований.	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу. Пе: общеучебные – самостоятельно выделять познавательную цель. К: взаимодействие - вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	Смыслообразование– мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)
67			Обучение технике метания мяча.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания.	Осваивают технику самостоятельно, устраняют ошибки.	Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы	Самоопределение – начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире
68			Развитие скоростно-силовых способностей.	обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: общеучебные –ставить и формулировать проблемы; К: инициативное сотрудничество обращаться за помощью.	Нравственно-этическая ориентация – этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость

**Уровень физической подготовленности****7 класс**

<b>Учебный материал (Мальчики)</b>	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»	<b>Учебный материал (Девочки)</b>	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка«3»
<b>Бег 60 метров (сек)</b>	8,9	9,4	10,1	<b>Бег 60 метров (сек)</b>	10,0	10,4	10,8
<b>Бег, кросс 2000 метров (мин)</b>	8.30	9,30	10.30	<b>Бег, кросс 2000 метров (мин)</b>	10.40	11.30	12.20
<b>Прыжок в длину с места(см)</b>	200	190	175	<b>Прыжок в длину с места</b>	190	175	160
<b>Подтягивание</b>	9	6	3	<b>Отжимание от пола</b>	18	15	10
<b>Поднимание туловища из положения лежа (30с)</b>	26	23	18	<b>Поднимание туловища из положения лежа (30 с)</b>	23	18	15
<b>Челночный бег 3 * 10 метров (сек)</b>	8,0	8,4	9,0	<b>Челночный бег 3 * 10 метров (сек)</b>	8,6	9,0	9,8
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	10	7	2	<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	16	12	7



## Критерии контроля

### Оценивание:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

Методика оценки по физической культуре

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

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся 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» обучающиеся 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 обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

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

Оценка техники 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 обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся 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.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Скамейки гимнастические
2. Перекладина

3. Маты гимнастические
4. Мячи набивные (1 кг)
5. Скакалки гимнастические
6. Мячи малые
7. Баскетбольные кольца
8. Сетка волейбольная
9. Мячи для спортивных игр
10. Фишки
11. Лыжи
12. Лыжные палки
13. Стенка гимнастическая
14. Обручи;
15. Аптечка.

### **Список литературы**

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011. -
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
5. М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2009. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва,1998.

## **Пояснительная записка**

**Рабочая программа для 8 класса составлена на основе следующих документов:**

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 июля 2017 г. № 629 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253
4. Учебный план МБОУ «Тарханско-Потьминская ООШ» на 2024 — 2025 учебный год.
5. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Тарханско-Потьминская ООШ» на 2024 — 2025 учебный год .

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 8-го класса к учебнику «Физическая культура» 8-9 класс (автор: В.И. Лях; под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2012).

### **Общие цели и задачи преподаваемого предмета**

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи:**

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;  
развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми, формам активного отдыха и досуга.

### **Место учебного курса в учебном плане**

Согласно учебному плану МБОУ «Тарханско-Потьминская ООШ» на изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе отводится **2 часа в неделю 68 часов в год**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **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 освоения физической культуры**

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.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Содержание учебного предмета.**

№	Наименование раздела	Основное содержание	Формы контроля
1	Знания о физической культуре	<p>История развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p>Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	Собеседование, опрос.
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культуры (выбор места занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p> <p>Изменение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	Собеседование, опрос.
3	Физкультурно-оздоровительная	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные	Собеседование, опрос.



	деятельность	комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	
3.1	Гимнастика с основами акробатики	<p>История развития гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения. Повороты в движении направо, налево.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики - с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки - с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Висы и упоры. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Равновесие.</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Акробатические комбинации – юноши, девушки.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги мальчики (козел в длину, высота 110 – 115 см), девочки - прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см)</p>	Собеседование, опрос, практические задания, сдача контрольных нормативов и технической подготовленности участие в соревнованиях, практическая работа.
3.2	Легкая атлетика	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований.</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Техника низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м.</p>	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности

		<p>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места - 2 кг. Развитие выносливости: кросс до 15мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей; прыжки и много-скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>	
3.3	Лыжная подготовка	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности.</p> <p>Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов.</p> <p>Экипировка лыжника</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.</p> <p>Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой».</p> <p>Спуски прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-9 км.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности
3.4	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.</p>	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности,

		<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча: передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, назад в движении. Передачи мяча над собой и через сетку.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p>Тактика игры. Тактические действия. Тактика свободного нападения.</p> <p>Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).</p> <p>Овладение игрой. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках</p>	участие в соревнованиях.
3.5	Футбол	<p>Техника безопасности на уроках по футболу.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча.</p> <p>Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности, участие в соревнованиях.
3.6	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Овладение двигательными действиями: бег с изменением направления и скорости, передача одной рукой от плеча, передача мяча</p>	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности, участие в соревнованиях.

		<p>двумя руками с отскоком от пола, передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий, бросок мяча одной рукой от головы в движении, выбивание и вырывание мяча, держание игрока с мячом. Бросок мяча. Штрафной бросок.</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы от головы (д), тики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; %:5 на одну корзину.</p> <p>тики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; %:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Игра по упрощенным правилам в баскетбол.</p>	
3.7	Общефизическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности, участие в соревнованиях.
3.8	Специальная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)	Сдача контрольных нормативов и технической подготовленности, участие в соревнованиях.
3.9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	Сдача контрольных нормативов.

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

№	Название темы (разделов)	Количество часов
1	Знания о физической культуре	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
<b>3</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью - всего</b>	<b>68</b>
3.1	Гимнастика с основами акробатики	12
3.2	Легкоатлетические упражнения	24
3.3	Лыжная подготовка	12
3.4	Волейбол	10
3.5	Баскетбол	10
3.6	Футбол	Изучается в ходе урока
3.7	Общепфизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.8	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	Изучается в ходе урока

### Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе.

#### Ученик, окончивший 8 класс, научится:

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

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

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

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;  
руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  
составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;  
классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;  
самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;  
тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  
выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;  
выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);  
выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;  
выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;  
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);  
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;  
выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;  
выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;  
выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 8 класс, получит возможность научиться:  
характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;  
определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;  
вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;  
проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать га оздоровительную направленность;  
проводить восстановительные мероприятия с использование банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;  
выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.

### **Список литературы**

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
2. Правительство Российской Федерации Постановление от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011.
5. Физическая культура: рабочие программы предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. - М. Просвещение, 2011.
6. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных организации / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2018.

### **Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура» для учащихся 8 класса**

№/Дата		Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
план	факт						
<b>1 ЧЕТВЕРТЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 12 часов</b>							
1 06.0 9		Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег. Специальные беговые упражнения. Русская игра	Л/А Нов.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. История возникновения и развития физической культуры. Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств игра «Салки по кругу»	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Умение выполнять специальные беговые упражнения. Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках лёгкой атлетикой; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Владение умениями пробежать дистанции с максимальной скоростью
2 09.0 9		Лёгкая атлетика. Теоретические знания. Закрепление техники высокого старта, стартового разгона.	Контр	Специальные беговые упражнения. Низкий старт, старт с опорой на одну руку до 30 40м м. Бег с ускорением 70-80 м. Бег по повороту. Эстафетный бег. Финиширование.	Овладение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Овладение основами	Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Владение умениями	Владение умениями выполнять технику старта, пробежать дистанцию с максимальной скоростью, развивать выносливость



		Эстафетный бег		Развитие выносливости качеств Бег 1500м - мальчики, 1000м- девочки	технических действий в выполнении старта, беге, эстафетном беге	выполнять технику низкого старта и старта с опорой на одну руку. Финиширования.	
3 13.0 9		Техника высокого старта. Развитие скоростной выносливости. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры	Контр	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Бег с ускорением 3x40 м. Развитие быстроты 60x2. Бег 60м. Повторить стартовый разгон. Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Спортивные игры	Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега, Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике
4 16.0 9		Специальные беговые упражнения, метание мяча. Метание мяча. Развитие выносливости бег 1000 м. Спортивные игры	Нов.	Медленный бег мальчики - 1500м; девочки - 1000м. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Круговая эстафета 4x50м. Спортивные игры: мини-футбол.	Овладение основами технических действий при выполнении метания мяча на дальность, техникой бега. Овладение техническими приемами игры в футбол	Владение основами самоконтроля во время игры. Владение умения выполнять метание мяча на дальность, бег. Умение организовать учебную игру в футбол	Владеть техникой выполнения метания мяча с разбега, бега. Владеть способами развития скоростных качеств. Владеть приемами игры в футбол
5 20.0 9		Теоретические знания. Метание мяча с разбега Прыжок в длину	Пр.	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе	Понимание роли и значение физической культуры в формировании	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые

		с места. Спортивные игры: мини-футбол.		до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини- футбол.	личных качеств Овладевать техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с места. Овладение техникой выполнения и приёмами игры в мини-футбол	устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игры	упражнения для развития соответствующих физических качеств
6 23.0 9		Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол.	Пр.	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини- футбол.	Понимать роль и значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладевать техникой метание мяча с разбега, прыжка в длину с места. Овладение техникой выполнения и приёмами игры в мини-футбол	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игры	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр
7		Теоретические	ОС+К	Физическая культура и	Понимать роль и	Уметь самостоятельно	Знать основные

27.0 9		знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол.		Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель. Спортивные игры: мини- футбол.	значение физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладение техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с места. Овладение техникой выполнения и приёмами игры в мини-футбол	определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе освоения прыжка в длину и спортивных игр	исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении прыжковых упражнений, метаний и подвижных игр
8 30.0 9		Теоретические знания. Метание мяча с разбега. Прыжок в длину с места. Спортивные игры: мини-футбол.	ОС+К	Физическая культура и Олимпийское движение в России. Бег в медленном темпе до 4 мин. Прыжки в длину с места. Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) и в цель.	Овладение техникой метания мяча с разбега, прыжка в длину с места.	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков и метание мяча;	Знать основные исторические факты. Уметь применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств;
9		Теоретические	Контр	Требования	Уметь оказать первую	Уметь применять ранее	Демонстрировать

04.1 0		знания. Прыжок в длину с места (учет). Равномерный бег. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры		безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Медленный бег 1000м. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег 4x5 0м.	доврачебную помощь при легких травмах. Овладение техникой прыжка в длину. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие скоростной выносливости.	полученные знания, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата. Выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжка в длину	результаты не ниже, чем средний уровень или выполнение ВФСК ГТО. Владеть умением быстро проявлять скоростную выносливость. Формирование ответственного отношения к учению, саморазвитию
10 07.1 0		Техника метания мяча на дальность с разбега (на результат). Развитие выносливости. Спортивные игры	Контр	Техника метания мяча на дальность с разбега (9-13 шагов) - результат оценки. Развитие выносливости бег мальчики - 2000м, девочки - 1500м. Бег 4x300м - мальчики; девочки - 3x250м. Спортивные игры: футбол.	Овладение техникой метания мяча и на результат. Повышение функциональных возможностей при развитии выносливости. Овладение техническими действиями и приемами в футболе.	Умение оценивать правильность выполнения своих результатов. Владение способами организации и проведения игры в футбол. Владение способами развития выносливости	Формирование коммуникативной компетентности во время игры. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
11 14.1		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV	Закр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО. Специальные беговые	Расширение опыта организации и мониторинга	Уметь регулировать физическую нагрузку во время бега на длин-	Владение умениями выполнения государственных

0		ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча		упражнения и упражнения для метания. Бег 2000 м. Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: футбол, волейбол	физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	ные дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры
12 18.1 0		Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий. Национальная игра «Лапта»	Нов.	Полоса препятствий: бег 30м; метание теннисного мяча в цель (3 мяча); скандинавская ходьба (600м); подлезание под дугами (10м); змейка (Юм); передвижение в висе; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; прыжки через короткую скакалку (60 прыжков);	Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях	Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение	Умение выполнять по лосу препятствий из изученных упражнений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом
<b>БАСКЕТБОЛ - 6 часов.</b>							
13 21.1		Техника безопасности на уроках	Нов.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Официальные	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в	Формировать коммуникативные компетентности во

0		баскетбола. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра		баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы (д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
14 25.1 0		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Нов.	Официальные баскетбольные правила. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры

15 28.1 0		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра	Нов.	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д). Техника штрафного броска.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
16 01.1 1		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Пр.	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча:	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.

				бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы(д).			Формирование коммуникативной компетентности во время игры
17		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Пр.	Техника ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.
18		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча, перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5.	Умение использовать и применять официальные правила соревнований в баскетболе. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Умение выделять основное звено изучаемого двигательного действия; умение регулировать нагрузку при выполнении упражнений с учётом физической подготовленности	Умение управлять эмоциями в различных ситуациях, возникающих на уроке; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей.
<b>2 четверть Баскетбол - 2 часа.</b>							
19		Баскетбол.	Пр.	Баскетбол. Техника	Овладение техникой	Владение умениями	Формирование



		Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра		ведения мяча: передача одной рукой от плеча, передача мяча двумя руками с отскока от пола, передача мяча при встречном движении. Броски по кольцу.	ведения мяча, бросков мяча в корзину, штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя, штрафной бросок. Умение применять полученные знания, умения и навыки в	ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.
20		Технические упражнения с мячом в баскетболе. Броски оценить. Правила соревнований, терминология и жесты	Контр.	Передача мяча в тройках в движении. Позиционное нападение 5:5. 2:2. Нападение быстрым прорывом (3:2). Развитие координационных способностей. Терминология и жесты в баскетболе. Учебная игра	Умение правильно оценивать выполнение техники бросков. Формирование техники упражнений с мячом в баскетболе. Понимание терминологии и жестов в баскетболе	Умение правильно оценивать выполнение бросков, подготовленности; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками; умение оценивать выполнение двигательного действия	Умение управлять эмоциями в выполнении бросков; владение техническими действиями с учётом индивидуальных возможностей. Использование терминологии и жестов в игре баскетболе
<b>ГИМНАСТИКА - 12 часов</b>							
21		Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения.	Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, ОРУ с	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами	Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы

		Акробатика мальчики и девочки. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнения на перекладине - мальчики. Развитие координационных способностей		гантелями. Акробатические упражнения мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: то же и «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. Висы и упоры (мальчики).	техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Уметь оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений
22		Строевые упражнения. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Упражнение на перекладине -	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных	Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать

				мальчики.	способностей		помощь сверстникам;
23		Строевые упражнения. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей	Нов.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка во время занятий. Строевые упражнения, ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики. Развитие координационных способностей	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Умение соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	Владение правилами поведения на занятиях по гимнастике: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам;
24		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки.	Контр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях гимнастикой, страховка	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах.	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине.	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике, атлетике. Владение

		Акробатические упражнения		во время занятий. Строевые упражнения, ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: девочки и мальчики.	Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам
25		Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на брусьях - девочки. Акробатические упражнения	Контр.	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (90см) - мальчики и девочки. Строевые упражнения, ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения: девочки и мальчики (оценить).	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Овладение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей	Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине	Владение знаниями о значимости выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике, атлетике. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике.
26		ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на	Пр.	Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов(конь в	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с гантелями для	Умение оценивать технику упражнения на брусьях и перекладине. Умение выявлять основные ошибки при	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности

		бруснях - девочки. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости		ширину, высота 110см). Развитие координационных способностей	динамики и развития силовых способностей. Овладение техникой опорного прыжка.	выполнении упражнений	обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
27		ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине - мальчики. Упражнения на бруснях - девочки. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Контр	Строевые упражнения, ОРУ с гантелями. Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см). Развитие координационных способностей	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с гантелями для динамики и развития силовых способностей. Овладение техникой опорного прыжка. Умение оценивать технику упражнения на бруснях и перекладине	Умение оценивать технику упражнения на бруснях и перекладине. Умение выявлять основные ошибки при выполнении упражнений	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению
28		Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок	Пр.	Физическое развитие человека. Коррекция осанки и телосложения. ОРУ с повышенной амплитудой для	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности

		(м, д); Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей		плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Строевые упражнения. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок боком с поворотом на 90 градусов».	технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, бревне правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	поставленных задач;	обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития
29		Теоретические знания. Строевые упражнения. Опорный прыжок (м, д). Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях. Развитие координационных способностей	Пр.	Теоретические знания. Организация досуга средствами физической культуры. Упражнения для самостоятельной тренировки в парах. Строевые упражнения. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок боком с поворотом на 90 градусов». Комбинация на бревне (д). Комбинация на гимнастических брусьях	Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Овладение основами технических действий в выполнении опорного прыжка, упражнений на брусьях, бревне; правильно использовать ОРУ для коррекции осанки	Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Умение оказывать помощь сверстникам; умение преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности
30		ОРУ с гантелями.	Контр	Самостоятельные	Умение проводить	Умение работать	Формирование

		Упражнение на бревне и перекладине. Лазание по канату. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		занятия ОРК с гантелями. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д) – оценить. Контроль за индивидуальным физическим развитием. Упражнений на бревне (д), брусьях (м) - оценить.	самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств.	индивидуально и в группе. Умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять	ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Повышение уровня личной физической подготовленности
31		Теоретические знания. История развития гимнастики. ОРУ адаптивной физической культуры. Опорный прыжок. Упражнение на бревне и брусьях. Прыжки через скакалку	Пр.	Характеристика видов спота, входящих в программу Олимпийских игр по гимнастике. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. Опорный прыжок «согнув ноги», «прыжок ноги врозь» (м, д). Контроль за индивидуальным физическим развитием.	Овладение комплексами адаптивной физической культуры. Овладение основами технических действий в опорном прыжке, упражнении на снарядах. Выполнение различных прыжковых упражнений	Умение работать индивидуально и в группе; умение аргументировать ответы на вопросы по олимпийскому движению; умение находить ошибки при помощи учителя и исправлять их	Владение умениями выполнять опорный прыжок и комбинацию на бревне и брусьях; понимание роли гимнастики в гармоничном физическом развитии человека. Формирование ответственного отношения к учению
32		Выполнение комплекса	Компл	Выполнение комплекса ВФСК ГТО IV ступени	Повышение функциональных	Умение соотносить свои результаты с	Владение знаниями о значимости

		ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Полоса препятствий		по гимнастике. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Прикладная физическая подготовка. Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15м; преодоление препятствия высотой 1,5м 50 прыжков через скакалку любым способом	возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Умение контролировать физическую нагрузку при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Овладение основами технических действий в выполнении полосы препятствий	планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО. Умение оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения	выполнения ВФСК ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по гимнастике. Умение определять уровень физической нагрузки при выполнении физических упражнений. Умение выполнять полосу препятствий
--	--	---	--	---	---	--	---

**3 ЧЕТВЕРТЬ ВОЛЕЙБОЛ - 10 часов.**

33		Техника безопасности. Правила соревнований. Технические действия в волейболе.	Нов.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Применение правил во время учебной игры. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять
----	--	---	------	--	--	--	--



				собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах. Нижняя и верхняя прямая подача	учебно-игровой ситуации	приёмами в волейболе	технические приемы в волейболе
34		Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе	Закр.	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре. Нарушения осанки	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку
35		Волейбол. Технические действия в волейболе.	В/Б Нов.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Официальные волейбольные правила. Технические приёмы в	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Применение правил во время учебной игры.	Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность	Владение правилами поведения на занятиях по волейболу; соблюдать нормы поведения в

				волейболе. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах.	Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации	сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе	коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе
36		Контроль и самоконтроль при выполнении упражнений. Технические действия в волейболе	Закр.	Роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Контроль и самоконтроль. Повторить технические приёмы в волейболе. Перемещение игрока, стойки, повороты. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием и передача мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками в парах, в кругу. Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра	Понимание роль и значение физической культуры в укреплении и сохранении индивидуального здоровья. Умение осуществлять контроль за своими силами во время бега. Овладение техникой точного паса в различных ситуациях и в игре. Нарушения осанки	Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности	Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку
37		Технические	Закр.	Стойки и перемещения	Овладение основами	Уметь анализировать	Формировать

		действия в волейболе. Передачи мяча, нападающий удар. Подачи		игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра	технических действий в волейболе, умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Использование правил соревнований в учебной игре. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств	собственные двигательные действия при выполнении заданий и участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок при выполнении организующих команд и приёмов; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе игр	коммуникативные компетентности во время иг- ры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
38		Правила соревнований в волейболе. Передачи мяча, Нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Нов.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Владение способами спортивной деятельности: участвовать в учебной игре. Формирование ответственного отношения к учению.

39		Передача мяча, нападающий удар, подачи. Учебная игра. Развитие физических качеств	Нов.	Официальные волейбольные правила: перерывы и задержка, игрок «Либеро». Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости	Овладение системой знаний по правилам соревнований в волейболе. Повышение функциональных возможностей систем организма при развитии физических качеств. Овладение основами технических действий в баскетболе, учебной игре	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; уметь взаимодействовать со сверстниками. Владение техническими приемами и действиями в волейболе. Владение способами контроля за физическими нагрузками	Владение способами спортивной деятельности: участвовать в учебной игре. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию
40		Технические действия в волейболе. Тактика игры в нападении. Развитие ловкости	Пр.	ОРУ. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу в группе. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие ловкости	Овладение правилами соревнований в волейболе. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Умение анализировать собственные двигательные действия при выполнении заданий. Владение техническими приемами и действиями в волейболе	Владение умениями оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёром во время учебной деятельности.
41		Технические Действия (передачи,	Контр.	Технические приёмы и тактические действия в волейболе (оценить).	Умение проводить самостоятельную разминку по	Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять	Владение знаниями по организации и проведению занятий

		подачи, прием) оценить.		Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи (оценить). Приём мяча с подач. Нападающий удар в тройках через сетку.	волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе. Способность вести наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности	передачи, подачи, приемы согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	по волейболу оздоровительной и тренировочной направленности. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры.
42		Технические действия (передачи, подачи, прием) оценить. Учебная игра	Контр.	Технические приёмы и тактические действия в волейболе. Передачи в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя, верхняя прямые подачи. Приём мяча с подачи (оценить).	Умение проводить самостоятельную разминку по волейболу. Оценивание технических приёмов и действий в волейболе.	Умение находить ошибки и исправлять их; умение выполнять передачи, подачи, приемы согласно задачам практического задания; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем при выполнении практического задания	Владение знаниями по организации и проведению занятий по волейболу оздоровительной и тренировочной направленности. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - 10 часов</b>							
43		Техника безопасности на	Нов.	Техника безопасности на занятиях лыжным	Овладение системой знаний о лыжном	Владение правилами поведения на занятиях	Владение знаниями об особенностях

		уроках лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям		спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Виды лыжного спорта. Подготовка лыж к урокам и соревнованиям. Значение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника	спорте, о его значении. Овладение знаниями о подготовке лыж к урокам и соревнованиями. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом	по лыжному спорту. Владение системой знаний о лыжном спорте. Владение умениями развивать выносливость.	индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях лыжным спортом
44		Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Прохождение дистанции	Нов.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом. Коньковым ходом. Ускорение отрезков мальчики - 2х50 м, девочки - 2х40 м. Горная часть. Торможение «плугом», подъем «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции: мальчики - 3,5 км; девочки - 2,5	Формирование культуры движений при выполнении упражнений на выносливость в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности. Овладение системой знаний о лыжном спорте.	Понимание лыжной подготовки как средства здорового образа жизни. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления. Владение умениями развивать выносливость	Владение двигательными умениями в лыжном спорте. Формирование ответственного отношения к учению. Формирование ответственного отношения к учению

				км. Развитие выносливости			
45		Первая медицинская помощь. Техника попеременного 2-шажного хода. Техника конькового хода. Спуски и подъёмы. Равномерное прохождение дистанции	Пр.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Ускорение отрезков мальчики - 3x70 м, девочки - 3x50 м.	Овладение технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владение техникой конькового хода. Расширение двигательного опыта за счет упражнений на развитие выносливости	Умение самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению показателей в технике лыжных ходов. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления	Формирование ответственного отношения к учению. Владение техникой лыжных ходов, спусков и подъёмов
46		Равномерное прохождение дистанции. Техника конькового хода. Переход с хода на ход. Попеременный двух- шажный ход. Горная часть	ос+к	Смазка лыж. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом». Гонка с преследованием	Овладение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Оценивание состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством физических нагрузок	Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Владение правилами поведения на занятиях по лыжной подготовке, соблюдать правила поведения при прохождении дистанции, помогать друг другу в случае падения, поддерживать товарищей

				мальчики - 2х300 и 2х500м; девочки - 2х200 и 2х300м.	(пульсометрия)		
47		Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов (оценить). Спуски и подъёмы. Линейные эстафеты	Контр	Равномерное передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 1500-2000 м в среднем темпе свободным стилем. Линейные эстафеты 60 м х 5 раз. Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе 1500-2000 м	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним признакам утомления. Прохождение горной части	Умение характеризовать двигательное действие; самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки, выбирать крутизну склона при выполнении поворота на спуске; умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности	Формировать ответственное отношение к учению по лыжному спорту. Формирование осознанного уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время прохождения. Уметь распределять силы по дистанции
48		Равномерное прохождение дистанции. Техника лыжных ходов. Круговая эстафета. Спуски и подъёмы	Пр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 550-600 м в среднем темпе свободным стилем. Закрепление техники лыжных ходов. Круговые эстафеты 300 м х 4 раза. Спуск в	Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценивание состояния организма после занятий лыжным спортом по внешним	Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления; уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач	Использование самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия



				низкой стойке, подъём «ёлочкой». Равномерное прохождение дистанции в среднем темпе (2000-2500 м)	признакам утомления		
49		Равномерное передвижение на лыжах дистанции. Одновременный одношажный ход (оценить) Спуски и подъёмы	Контр.	Оказание помощи при обморожении и травмах. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности 5000 м (м), 3000 м (д) в среднем темпе свободным стилем. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Овладение теоретическими знаниями. Овладение техникой одновременного одношажного хода, основами техники в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов	Умение определять ошибки в технике выполнения. Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр	Использование самооценки на основе критериев успешной деятельности. Проявление упорства при выполнении сложного двигательного действия
50		Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть	Закр.	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Горная часть	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Оценить состояние организма и определять тренирующее воздействие на организм посредством	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр; умение оценивать	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением

					физических нагрузок	свои достижения в	
51		Подготовка и выполнение нормативов ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам. Горная часть	Контр.	Организация и выполнение ВФСК ГТО по лыжным гонкам. Дистанция: мальчики - 5км; девочки - 3 км. Равномерное прохождение дистанции - 1000-1500м. Самостоятельный контроль за физической нагрузкой	Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ВФСК ГТО. Оценивание состояния организма и определение тренирующего воздействия на организм посредством физических нагрузок (пульсометрия)	Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по лыжным гонкам
52		Формирование выносливости. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Горная часть. Спуски и подъёмы (оценить)	Контр	Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности дистанция 4000, 5000 м. Закрепление техники классических лыжных ходов. Техника конькового хода. Подъём «ёлочкой» (оценить).	Овладение основами технических действий в выполнении лыжных ходов, спусков и подъёмов.	Умение применять полученные знания, умения и навыки лыжной подготовки в соревновательных условиях; умение работать в команде со сверстниками в ходе проведения эстафет и игр	Умение управлять эмоциями и быть сдержанным в соревновательной и игровой деятельности; относиться к сопернику с уважением
<b>4 ЧЕТВЕРТЬ БАСКЕТБОЛ - 4 часа</b>							
53		Техника ведения	Нов.	Баскетбол.	Соблюдение правил	Владение умениями	Формировать

		мяча, бросков в кольцо. Учебная игра		Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности.	выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры
54		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра	Нов.	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Техника штрафного броска. Учебная игра в баскетбол по	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры

				упрощенным правилам	игры		
55		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Учебная игра	Пр.	Официальные баскетбольные правила. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.
56		Баскетбол. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. Штрафной бросок. Учебная игра	Пр.	Техника ведения мяча: Броски по кольцу. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3; 5:5 на одну корзину. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину, штрафного броска. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях	Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя, штрафной бросок. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению.
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 12 часов.</b>							
57		Легкая атлетика. Теоретические знания. Прыжок в высоту.	Л/А Нов.	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Предупреждение	Понимание роли и значения техники безопасности при выполнении прыжка в	Умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе	Формирование ответственного отношения к учению, способности

		Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности и		травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Упражнения с набивными мячами массой 1- 2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 3-х шагов разбега. Развитие скоростных способностей. Эстафета по кругу. Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой. Контроль и самоконтроль	высоту. Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества	выполнения беговых упражнений. Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции; умение ставить цель и задачи в процессе развития физических качеств и сопоставлять их с полученными результатами. Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки. Самостоятельно контролировать уровень физической подготовленности при физических нагрузках
58		Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Контроль, самоконтроль за уровнем физической подготовленности	Закр.	Упражнения с набивными мячами массой 1-2 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту «Перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Развитие	Владение техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями, эстафетный бег по кругу. Развивать физические качества	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на дистанции. Умение выполнять прыжок с разбега. Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности	Формирование ответственного отношения к учению, способности обучающихся к саморазвитию при занятиях легкой атлетикой. Избегать травматизма на

				скоростных способностей. Эстафета по кругу.			занятиях; проявлять личную ответственность за собственные поступки.
59		Техника прыжка в высоту оценить. Развитие физических качеств	Контр.	Бег в медленном темпе до 4,5 мин, с ускорением 10-12 м. (3-4 раза). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Оценить технику прыжка в высоту способом «перешагивания». С 7-9 шагов разбега. Прыжки со скакалкой: мальчики - 2 мин, девочки - 1.5 мин. развитие физических качеств - круговая эстафета.	Владение техникой прыжка в высоту способом «перешагивания» с разбега, прыжковыми упражнениями. Эстафетный бег. Развивать физические качества	Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения прыжка в высоту; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе проведения круговой эстафеты	Формирование ответственного отношения к учению. Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»
60		Прыжок в высоту на результат. Развитие физических качеств. Специальная разминка для прыжков	Контр.	Бег в медленном темпе до 5 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Самостоятельная разминка для прыжка. Оценить на результат прыжок в высоту способом «перешагивания». Развитие прыгучести, прыжки со скакалкой	Владеть техникой прыжка в высоту, прыжковыми упражнениями. Развивать физические качества	Владеть основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Уметь определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений	Владеть умением выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание». Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей по развитию скоростных

							качеств
61		Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств. Спринтерский бег	Нов.	Техника бега с низкого старта с колодок, бег с ускорением (30х3). Финиширование. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Бег с максимальной скоростью 60м. Метание мяча. Развитие скоростных качеств и выносливости. Бег 1000м	Овладение основами технических действий в выполнении низкого старта, бега с низкого старта, Развитие физических качеств (выносливость) и скоростные качества	Умение выполнять технику низкого старта, бег с низкого старта, умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения техники беговых упражнений	Умение применять технику низкого старта во время бега на короткие дистанции.
62		Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча. Эстафетный бег	Закрп	Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность. Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60х3. Эстафетный бег. 60х4.	Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности.	Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков;	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока
63		Высокий старт. Бег 800, 1000м Спортивные	Закр.	Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Повторить технику	Владеть основами технических действий в выполнении бега в	Уметь владеть основами технических действий в выполнении	Формировать ответственное отношение к

		<p>игры: технические приёмы и тактические действия в мини-футболе, волейболе</p>		<p>беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; техника бега по дистанции; способствовать развитию физических качеств. Специальные беговые упражнения - семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу. Каждое упражнение выполняется по прямой до 30м. х 3. Линейная эстафета. Бег или бег в чередовании с ходьбой 800-1000 м. Технические приёмы и тактические действия в мини- футболе.</p>	<p>среднем темпе, линейной эстафете. Использовать технические действия в игровых формах - футболе</p>	<p>бега в среднем темпе, круговой эстафете; уметь использовать технические действия в игровых формах – футболе.</p>	<p>учению. Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Закреплять технические приемы и командно-тактические действия в мини-футболе. Уметь выполнять круговую эстафету, специальные беговые упражнения</p>
64-65		Плавание.		<p>Техника безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. История развития плавания.</p>	<p>Знать историю развития плавания. Развивать физические качества. Освоение умением</p>	<p>Уметь соблюдать нормы и правила поведения во время занятий по плаванию. Умение</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению. Владеть умением</p>



					подбирать упражнения для плавания. Знать что, плавание включены в выполнение комплекса ВФСК ГТО.	определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе урока.	выполнять специальные беговые упражнения, прыжок в высоту способом «перешагивание»
66		Упражнения для развития скоростных способностей. Метание мяча (оценить). Эстафетный бег	Контр	Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча с разбега 3-6 шагов (150 г.) на дальность (оценить). Закрепление техники бега на короткие дистанции: бег 50-60х3. Эстафетный бег. 60х4. Развитие силы и выносливости	Владение основами технических действий в выполнении бега, метания мяча, и использовать их в соревновательной деятельности. Развитие физических качеств (силы) и координационных способностей.	Умение включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; умение выявлять и устранять ошибки в процессе освоения прыжков; умение взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе эстафетного бега	Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения
67		Метательные двигательные действия. Технические приёмы и тактические действия в мини-	Пр.	Повторить технику беговых упражнений; закрепить технику высокого старта; метательные двигательные действия из различных и.п.	Овладение основами технических действий в выполнении бега, метательных действий, специальных беговых упражнений.	Умение овладевать основами технических действий в выполнении бега, специальных беговых упражнений, эстафетный бег; умение выполнять	Формирование ответственного отношения к учению.

		футболе, волейболе. Лапта			Овладение основами технических действий в национальной игре «Лапта»	игровые действия в спортивных играх	
68		Подготовка к выполнению комплекса ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Бег 2000м. Метание мяча	Контр	Подготовка к выполнению комплекс а ВФСК ГТО. Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Бег 2000м. (оценить) Метание мяча весом 150г (м). Спортивные игры: футбол, волейбол	Расширение опыта организации и мониторинга физической подготовленности. Овладение техническими действиями и приемами в футболе и волейболе	Умение регулировать физическую нагрузку во время бега на длинные дистанции; умение соотносить свои результаты с результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ВФСК ГТО	Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формировать уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры

## Пояснительная записка

### Статус документа.

*Данная рабочая программа для 9 класса разработана на основе:*

1. Закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. На основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ, комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г. )
4. Учебного плана МБОУ «Тарханско – Потьминская ООШ» на 2024-2025 учебный год (ФГОС НОО).
5. Федеральный перечень учебников рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, на 2024/2025 учебный год (приказ Министерства образования и науки РФ № 2885 от 27 декабря 2017года).

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

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

Одна из **главнейших задач уроков** — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных

реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в этом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика предмета**

Для учащихся 9 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического

развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

***уроки с образовательно – познавательной направленностью*** (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

***уроки с образовательно – обучающей направленностью*** (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

***уроки с образовательно – тренировочной направленностью*** (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной).

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

***Раздел «Знания о физической культуре»*** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

***Раздел «Способы двигательной деятельности»*** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

***Раздел «Физическое совершенствование»*** — наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная

деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности», в которых представлены: перечень жизненно важных навыков и умений, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В неё входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Лёгкая атлетика»
- «Гимнастика с основами акробатики»
- «Спортивные игры»
- «Лыжная подготовка»

Стандарт устанавливает **требования к результатам освоения** обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

**личностные результаты** отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура

**метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированной качественных универсальных способностей учащихся, проявляющ ихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретённых на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся

**предметные результаты** характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится **68 часов** в год, **2 часа** в неделю.

При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.



### ***Личностные результаты***

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:**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технично правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований

### **Список литературы**

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011. -
4. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск: Тесей, 2003.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва,1998.

### **Материально-техническое обеспечение**

16. Скамейки гимнастические
17. Перекладина

18. Маты гимнастические
19. Мячи набивные (1 кг)
20. Скакалки гимнастические
21. Мячи малые
22. Баскетбольные кольца
23. Сетка волейбольная
24. Мячи для спортивных игр
25. Фишки
26. Лыжи
27. Лыжные палки
28. Стенка гимнастическая
29. Обручи;
30. Аптечка

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 9 классе

№	Раздел программы	Тема урока	кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
<b>Легкая атлетика 10 часов</b>								
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	5ч 1ч	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; Знать правила по технике безопасности на уроках л/а	компл 1,стр 100-102	06.09	
2	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	компл 1,стр 103-106	09.09	
3	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; Знать правила использования л/а упражнений для развития	компл 1, стр 103-106	13.09	

					скоростных качеств.			
4	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч	ООМ Беседа: Техника безопасности при занятиях экстремальными видами спорта. Разновидности X-видов спорта. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	комп л 1, стр 103-106	16.09	
5	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч	Бег на результат 60 м. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	комп л 1, стр 103-106	20.09	
6	Легкая атлетика	Прыжок в длину , метание мяча	3ч 1ч	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж. Правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Уметь метать на дальность мя Знать правила использования л/а	комп л 1,стр 108-110	23.09	

					упражнений для развития скоростных качеств.			
7	Легкая атлетика	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча	1 ч	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж. Правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Уметь метать на дальность мяч Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	комп л 1,стр 108-110	27.09	
8	Легкая атлетика	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча	1 ч	ООМ Беседа: Техника безопасности при занятиях экстремальными видами спорта. Правильный выбор места занятий. Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Уметь метать на дальность мяч Знать терминологию л/а	комп л 1,стр 108-121	30.09	
9	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции	2ч 1ч	Бег 1500 м (д), 2000 м (м).ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000м	комп л 1,стр 108-121	04.10	

10	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции	1ч	Бег 1500 м (д), 2000 м (м).ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000м	компл л 1,стр 108- 121		
<b>Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов</b>								
11	Гимнастика с элементами акробатики	Висы Строевые упражнения	6ч 1ч	Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Знать правила по технике безопасности на уроках гимнастики.	компл л 2,стр 86-87		
12	Гимнастика с элементами акробатики	Висы Строевые упражнения	1ч	Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Знать о влиянии занятий гимнастикой на организм занимающихся.	компл л 2,стр 86-87		



13	Гимнастика с элементами акробатики	Висы Строевые упражнения	1ч	Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в виси. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Знать о влиянии занятий гимнастикой на организм занимающихся	комп л 2,стр 86-87		
14	Гимнастика с элементами акробатики	Висы Строевые упражнения	1ч	ООМ Беседа: Общие правила и организация соревнований в единоборствах. Подготовка судей-общественников. Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в виси. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Знать о влиянии занятий гимнастикой на организм занимающихся	комп л 2,стр 86-87		
15	Гимнастика с элементами акробатики	Висы Строевые упражнения	1ч	Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в виси. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Знать о влиянии занятий гимнастикой на организм занимающихся	комп л 2,стр 86-87		

16	Гимнастика с элементами акробатики	Висы Строевые упражнения	1ч	Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в виси. Подъем переворотом силой.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Знать о влиянии занятий гимнастикой на организм занимающихся	комп л 2,стр 87-89		
17	Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок, строевые упражнения	6ч 1ч	Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Умет выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату в два приема.	комп л 2,стр 86-92		
18	Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок, строевые упражнения	1ч	ООМ Беседа: Принцип подхода выбора вида спорта для Олимпийских игр. Требования к виду спорта, кандидату на Олимпийские игры. Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Умет выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Знать и уметь подбирать упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	комп л 2,стр 86-92		
19	Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок, строевые упражнения	1ч	Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Умет выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок.	комп л 2,стр 86-92		

					Знать и уметь подбирать упражнения на развитие скоростно-силовых качеств			
20	Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок, строевые упражнения	1ч	Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Знать и уметь подбирать упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	комп л 2,стр 86-92		
21	Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок, строевые упражнения	1ч	Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Знать и уметь подбирать упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	комп л 2,стр 86-92		
22	Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок, строевые упражнения	1ч	ООМ Беседа: Принцип подхода выбора вида спорта для Олимпийских игр. Механизм принятия решения. Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Знать и уметь	комп л 2,стр 86-92	11 неделя	

				Развитие скоростно-силовых способностей.	подбирать упражнения на развитие скоростно-силовых качеств			
23	Гимнастика с элементами акробатики	Акробатика лазанье	6ч 1ч	Кувырок назад стойка ноги врозь (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов Знать и уметь подбирать упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	комп л 2,стр 86-92	11 неделя	
24	Гимнастика с элементами акробатики	Акробатика лазанье	1ч	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов Знать и уметь подбирать упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	комп л 2,стр 86-92	12 неделя	
25	Гимнастика с элементами акробатики	Акробатика лазанье	1ч	Кувырок назад стойка ноги врозь Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене.(д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов Знать и уметь подбирать упражнения на развитие силы и силовой	комп л 2,стр 86-92	12 неделя	

					выносливости.			
26	Гимнастика с элементами акробатики	Акробатика лазанье	1 ч	ООМ Беседа: Циклические виды спорта, их особенности. Циклические виды спорта. Кувырок назад стойка ноги врозь Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене.(д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов Знать и уметь подбирать упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	комп л 2,стр 86-92	12 неделя	
<b>Спортивные игры 16 часов</b>								
27	Спортивные игры	Волейбол	8 ч 1 ч	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать правила по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол)	комп л 3,стр 75-80	13 неделя	

28	Спортивные игры	Волейбол	1ч	ООМ Беседа: Циклические виды спорта, их особенности. Правила и методика тренировок в циклических видах. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать терминологию в волейболе.	комп л 3,стр 75-80	14 неделя	
29	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать терминологию в волейболе.	комп л 3,стр 75-80	14недел я	
30	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать терминологию в волейболе.	комп л 3,стр 75-80	14недел я	

31	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать правила и организацию проведения соревнований по волейболу.	комп л 3,стр 75-80	15 неделя	
32	Спортивные игры	Волейбол	1ч	ООМ Беседа: Психологический аспект спортивных достижений. Роль победы в спорте. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать правила и организацию проведения соревнований по волейболу	комп л 3,стр 75-80	1 5неделя	
33	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать правила и организацию проведения	комп л 3,стр 75-80	1 5неделя	

					соревнований по волейболу			
34	Спортивные игры	Волейбол	1ч	ООМ Беседа: Спортивная составляющая соревнований разного уровня. Правильные методы поддержки команды на соревнованиях. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития координационных способностей	компл 3,стр 75-80	19 неделя	
35	Спортивные игры	<b>Баскетбол</b>	8ч 1ч	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития координационных способностей.	компл 3,стр 44-51	1 9неделя	



36	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	ООМ Беседа: Спорт высших достижений. Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие быстроты.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения на развитие быстроты.	компл 3, стр 44-51	22 неделя	
37	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	ООМ Беседа: Правила и организация соревнований по гимнастике. Особенности при занятиях гимнастикой. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	компл 3, стр 44-51	23 неделя	
38	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам . Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать	компл 3, стр 44-51	24 неделя	

					упражнения для развития скоростно-силовых качеств.			
39	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	ООМ Беседа: Правила и организация соревнований по гимнастике на примере многоборья. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	компл 3, стр 44-51	24неделя	
40	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии	компл 3, стр 44-51	25неделя	
41	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять	компл 3, стр 44-51	25неделя	

					технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств.			
42	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	ООМ Беседа: Пагубность принятия допинга для здоровья. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии	компл 3, стр 44-51	27 неделя	
<b>Лыжная подготовка</b> 16 часов								
43	Лыжная подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	16ч 1ч	ООМ Беседа: Тренерство. Роль тренера в команде. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. (футбол). Развитие выносливости. Правила использования л/а упраж. для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	компл 4,стр 108-121	28 неделя	

44	Лыжная подготовка	Попеременный четырехшажный ход	1ч	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	комп л 4,стр 108- 121	29 неделя	
45	Лыжная подготовка	Попеременный четырехшажный ход	1ч	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости	комп л 4,стр 108- 121	29 неделя	
46	Лыжная подготовка	Переход с попеременных ходов на одновременные	1ч	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости	комп л 4,стр 108- 121	29 неделя	
47	Лыжная подготовка	Переход с попеременных ходов на одновременные	1ч	ООМ Беседа: Права и обязанности тренера. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Развитие выносливости .	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости	комп л 4,стр 108- 121	30 неделя	

48	Лыжная подготовка	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. ОРУ. Одновременный одношажный ход.	1ч	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости	комп л 4,стр 108- 121	30 неделя	
49	Лыжная подготовка	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	1ч	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости	комп л 4,стр 108- 121	30 неделя	
50	Лыжная подготовка	ОРУ. Коньковый ход. Совершенствование ранее изученных ходов. Развитие выносливости.	1ч	Бег 3 км мальчики ,2 км девочки.. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости	комп л 4,стр 108- 121	31 неделя	
51	Лыжная подготовка	ОРУ с лыжными палками. Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с	1ч	Р: планирование -ориентироваться в разнообразии способов решения задач; коррекция – вносить дополнения и изменения в план действия. П: знаково-символические – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и	Уметь использовать полученные навыки в условиях соревнований			

		одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.		принимать различные позиции во взаимодействии	ой деятельности			
52	Лыжная подготовка	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот «плугом». Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.	1ч	Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решений П: общеучебные осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: планирование учебного сотрудничества – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	Уметь применять изученные лыжные ходы в зависимости от рельефа местности			
53	Лыжная подготовка	ОРУ с лыжными палками. Торможение и поворот	1ч	Р: планирование применять установленные правила в планировании способа решений П: общеучебные осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: планирование учебного	Уметь вести тактическую борьбу на соревнованиях			

		«плугом». Оценка техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Развитие двигательных качеств.		сотрудничества – определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог	по лыжным гонкам.			
54	Лыжная подготовка	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	1ч	Р: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа решения. П: общеучебные –выбирать наиболее эффективные способырешения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов. К: взаимодействие – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь выполнять разученные элементы на практике			

55	Лыжная подготовка	ОРУ. Торможение и поворот «плугом». Поворот на месте махом. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с прохождением отрезков 100, 400м.	1ч	Р: коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. П: общеучебные - самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К: управление коммуникацией – оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Уметь выполнять разученные элементы на практике			
56	Лыжная подготовка	ОРУ. Оценка техники выполнения торможения и поворота «плугом». Развитие силовых способностей.	1ч	Р: целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу. П: общеучебные – самостоятельно выделять познавательную цель. К: взаимодействие -вести устный разговор, задавать вопросы; формулировать собственное мнение	Уметь пройти контрольную дистанцию на время			



57	Лыжная подготовка	ОРУ. Игры и эстафеты на лыжах.	1ч	<p>Р: коррекция – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.</p> <p>П: общеучебные ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: инициативное сотрудничество – обращаться за помощью; взаимодействие – строить монологическое высказывание, вести устный диалог</p>	Уметь использовать изученные элементы лыжной подготовки при преодолении полосы препятствий			
58	Лыжная подготовка	ОРУ. Прохождение дистанции с применением изученных ходов в зависимости от рельефа местности.	1ч	<p>Р: осуществление учебных действий – выполнять учебные действия в материализованной форме.</p> <p>П: общеучебные –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждение, обобщать.</p> <p>К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; использовать речь для выполнения своего действия</p>	Уметь пройти контрольную дистанцию на время			
<b>Легкая атлетика 10 часов</b>								

59	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции	10ч 1ч	ООМ Беседа: Личностные характеристики тренера. Бег 1500 м (д), 2000 м (м).ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000м	комп л 4,стр 108- 121	31 неделя	
60	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции	1ч	Бег 1500 м (д), 2000 м (м).ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000м	комп л 4,стр 108- 121	31 неделя	
61	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	5 ч 1ч	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных	комп л 4,стр 108- 121	32 неделя	
62	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч	ООМ Беседа: Структура олимпийского движения. НОК и его задачи. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных	комп л 4,стр 108- 121	32 неделя	

63	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных	компл 4,стр 108-121	33 неделя	
64	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных	компл 4,стр 108-121	33 неделя	
65	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч	ООМ Беседа: МОК и принципы работы, Исполком МОК и его функции. Члены МОК от РФ. Бег на результат 60 м. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств.	уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных	компл 4,стр 108-121	33 неделя	

66	Легкая атлетика	Прыжок в высоту, метание малого мяча	3ч 1ч	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж. Правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов Уметь метать мяч на дальность. Знать правила использования л/а упражнения.	компл 4,стр 108-121	34 неделя	
67	Легкая атлетика	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1ч	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж. Правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов. Уметь метать мяч на дальность. Знать правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств.	компл 4,стр 108-121	34 неделя	
68	Легкая атлетика	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1ч	ООМ Беседа: Спорт против расизма. Расовая дискриминация. Возможности спорта высших достижений в проведении публичных акций (на примере футбола). Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж. Правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов. Уметь метать мяч на дальность.	компл 4,стр 108-121	34 неделя	