




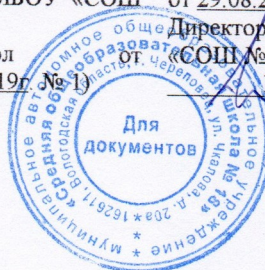
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 18»  
города Череповца Вологодской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей практико-  
ориентированных  
предметов  
Протокол № 1  
от 28.08.2019 г.  
Руководитель МО  
 М.Ю.Корнилова


СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  
 О.В. Постникова  
28.08.2019 г.

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического  
совета МБОУ «СОШ  
№ 18»  
(протокол  
29.08.2019г. № 1)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБОУ «СОШ № 18»  
от 29.08.2019г. № 277-ОД  
Директор МБОУ  
«СОШ № 18»  
 М.Г.Сафарова




## Рабочая программа

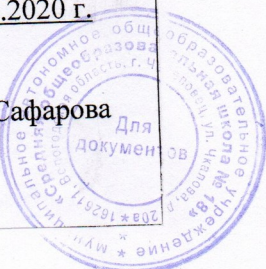
**ВНЕСЕНЫ ИЗМЕНЕНИЯ**  
Педсовет № 20 от 29.04.2021г.  
Приказ директора  
МАОУ «СОШ № 18»  
№ 261-ОД от 29.04.2021 г.  
Директор МАОУ «СОШ № 18»  
 М.Г. Сафарова

по физической культуре  
базовый уровень  
для 5а-9а класса  
Срок реализации:

01.09.2019 г. – 31.05.2024 г.

**ВНЕСЕНЫ ИЗМЕНЕНИЯ**  
Педсовет № 22 от 14.05.2020г.  
Приказ директора  
МАОУ «СОШ № 18»  
№ 138-ОД от 18.05.2020 г.  
Директор МБОУ  
«СОШ № 18»  
 М.Г. Сафарова

Составитель:  
Листова Евгения  
Викторовна,  
учитель физической  
культуры



## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Изучение физической культуры по данной программе способствует формированию у учащихся **личностных, метапредметных, предметных результатов** обучения, соответствующих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

### Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.
- 12) развитие социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:
  - к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
  - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

### 5 класс

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

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

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

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

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

- владение умениями: ' — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 7- 9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

владение умениями: ' — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м ; в равномерном темпе бегать до 15мин ; после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

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

#### **6 класс**

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

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

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

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

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

-владение умениями: ' — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с7- 9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

владение умениями: ' — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м ; в равномерном темпе бегать до 15мин ; после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

#### **7 класс**

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

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

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

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а

также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умениями: ' — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

## 8 класс

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

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

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

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

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

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

владение умениями: ' — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13

шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей

## 9 класс

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

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

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

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

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

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

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

- владение умениями: ' — в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей

#### **Метапредметные результаты:**

1) 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;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,

- устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **5 класс**

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- 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;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- 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;

### **6 класс**

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- 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;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;



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

- 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;

### **7 класс**

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

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

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

- 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;

### **8 класс**

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

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

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности

### **9 класс**

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

- 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:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В результате обучения физической культуре:

#### *Выпускник научится:*

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

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

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

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

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

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

### **5 класс**

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

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

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

### **6 класс**

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

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

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности.

### **7 класс**

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## 8 класс

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

## 9 класс

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

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

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

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

*Выпускник научится:*

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

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

\*классифицировать физические упражнения по их функциональной

направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

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

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

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

\*проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

### **Физическое совершенствование.**

*Выпускник научится:*

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

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

\*выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

\*выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

\* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

\*выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

\*проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной

ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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

Обучение в основной школе является второй ступенью образования в рамках ФГОС. Одной из важнейших задач этой ступени является подготовка обучающихся к осознанному и ответственному выбору жизненного и профессионального пути. *Программа предусматривает* 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.

## 2. Содержание учебного предмета, курса

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 510 ч, из расчёта 3 ч в неделю с V по IX классы (102 часа в год).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 5-9 классов (сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)

п/п	№ Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	в ходе уроков
2.	Легкая атлетика	24
3.	Спортивные игры	32
4.	Гимнастика с элементами акробатики акробатики	22
5.	Лыжная подготовка	24
6.	Итого часов в год:	102

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

### 5 КЛАСС (94 часа)

#### I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.

История Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры; Значение закаливания, природные факторы закаливания (воздух, вода и солнце). Основные виды закаливания. Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе. Коррекционная гимнастика, направленная на укрепление здоровья (осанки, плоскостопия)

#### II. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94 часа)

##### 1. Общая (базовая) физическая подготовка 51 час

- *Гимнастика с основами акробатики 22 часа*

*строевые упражнения* Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»;

Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три ( на каждом уроке)

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег(на каждом уроке)

Прыжки: С гимнастической скамейки , спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок со взмахом рук)

Упражнения в равновесии– ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях повороты на гимнастической скамейки

Акробатические упражнения: кувырок назад , кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя.

Висы: Вис на согнутых руках, подтягивание

#### *Легкая атлетика (18 часов)*

История лёгкой атлетики. Бег 15м. , 30м., 60м., Челночный бег 3 по 10 м.. Высокий старт от 10 до 15 м.. Бег с ускорением от 30 до 40 м.. Скоростной бег до 40 м.. Старты из различных исходных положений. Техника прыжка в высоту с прямого, и бокового разбега. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность, на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м.. Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибания рук в упоре лежа. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, ловля набивного мяча после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками, после поворота на 90 градусов, после приседания. Поднимание туловища с положения лежа за 30сек., 1 мин., Бег 1000 метров.

Длительный бег от 10 до 12 мин, Распределение дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 1500 м., бег с препятствиями и на месте, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

#### 2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 32 часа

##### *Баскетбол ( 14 часов)*

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

##### *Волейбол (14 часов)*

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

##### *Футбол (2 часа)*

История футбола. Правила техники безопасности. Стойки и перемещения футболистов, бегом лиц и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону. Удары по мячу и остановка мяча. Техника ведения мяча. Индивидуальная техника защиты. Техника ударов по воротам. Учебно-тренировочная игра в футбол.

*Лыжная подготовка(24 часа)*

Правила техники безопасности История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

**Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям.**

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	<b>Основы знаний</b>	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	18	15			3
3	Гимнастика	22		22		
4	Лыжная подготовка	24		3	21	
5	Волейбол	14			5	7
6.	Баскетбол	14	9			5
7.	Футбол	2				2
<b>Итого</b>		<b>94</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>19</b>

**ТРЕБОВАНИЕ К УЧАЩИМСЯ**

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-5кл.**

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.(сек)	5.3	5.6	5.9	5.4	5.8	6.1
2	Бег 60м.(сек)	10.4	11.2	11.8	10.8	11.4	12.3
3	Бег 100м (сек)	15.9	16.8	17.7	16.2	17.2	18.3
4	Бег 1000м. (мин)	4.20	4.30	4.40	5.10	5.30	5.45
5	Метание на дальность (м.)	27	22	18	17	15	12
6	Прыжок в длину с места (см)	165	160	145	155	150	145



7	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	21	19	17	12	11	9
9	Поднятие туловища из положения лежа (раз)	17	15	12	16	14	12
10	Подтягивание (раз)	5	3	2	14	9	7
11	Челночный бег 3*10 (сек)	8.2	8.7	9.6	8.5	9.4	10.0
12	Прыжок через скакалку (раз)	95	85	70	115	105	90
13	Прыжок в высоту (см)	105	95	85	90	80	70
14	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
15	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1
16	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	360	310	270	350	275	235
17	Челночный бег 4*9 (сек)	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0

### 6 класс (64 часа)

#### I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Физическое качество быстрота, выносливость, сила. Понятие нагрузки и отдыха. Массаж и самомассаж (цели, задачи, формы организации, основные способы и приемы массажа.) профилактика травматизма на занятиях физической культуры и спортом. Организация до врачебной помощи при ушибах. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля, само страховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

#### II. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (64 часа.)

##### 1. Общая (базовая) физическая подготовка

· Гимнастика с основами акробатики (15 часов)

##### Акробатика (6 часов):

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост

##### Строевые упражнения:

перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. (на каждом уроке)

Комплекс УТГ: с предметами и без предметов (на каждом уроке)

Висы (3 часа): Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в виси на руках.

Упражнение в равновесии (3 часа): Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки (3 часа) вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

##### Легкая атлетика (17 часов)

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м, преодоление препятствий с опорой на одну руку, длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

## 2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 50 часов

### Баскетбол (6 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

### Волейбол (6 часов)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

### Лыжная подготовка(16 часов)

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой» Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке, Выполнять учебные нормативы

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-6кл.**

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5,0	6,0	6,5	5,2	6,2	7,2
2	Бег 60м. (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,18	4,22	4,28	5,0	5,10	5,20
4	Метание на дальность (м)	35	30	25	23	20	15
5	Прыжок в длину с места	175	173	165	165	160	155
6	Вис (сек)	26	24	21	23	21	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	23	21	18	13	11	9
8	Поднятие туловища из положения лежа 30 сек	18	17	15	17	15	13
9	Подтягивание \раз\	7	5	4	17	14	9
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,8	11,0	11,2	11,0	11,6	12,0
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	105	95	80	125	115	100
12	Бег 100 м. \сек\	14,8	6,4	17,1	15,5	16,6	18,4
13	Наклон \см\	+8	+6	+4	+12	+11	+9
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	110	95	85	100	85	75
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	40	36	30	30	28	20
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	430	350	305	425	355	315

7 класс (68 часов)

## I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

История развития современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды организма для правильного функционирования.

Питание и его значение для роста и развития. Оздоровительные системы. Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

## II ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (68 часов)

### 2. Общая (базовая) физическая подготовка

- *Гимнастика с основами акробатики (15 часов)*

#### Акробатика:

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост

#### Строевые упражнения – на каждом уроке:

перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

#### Комплекс УГГ – на каждом уроке: с предметами и без предметов

Висы: Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в вися на руках..

Упражнение в равновесии: Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки: вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

#### *Легкая атлетика (20 часов)*

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м. преодоление препятствий с опорой на одну руку

Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

### 2. Техника – тактическая подготовка в избранном виде спорта

- *Баскетбол (9 часов)*

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с

изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

#### *Волейбол (9 часов)*

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

#### *Лыжная подготовка (15 часов)*

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.

Правила техники безопасности Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-7кл.**

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8	Поднятие туловища из положения лежа 30 сек	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание \раз\	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	455	415	390	475	395	345

8 класс (68 часов)

**І.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и

движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.

## II ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ( 68 часов.)

### 3. Общая (базовая) физическая подготовка

*Гимнастика с основами акробатики*

#### Акробатика:

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

#### Строевые упражнения – на каждом уроке:

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

Комплекс УГГ – на каждом уроке :с предметами и без предметов

Висы:Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой..

Упражнение в равновесии:Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки:вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

#### *Легкая атлетика*

Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»

Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

### 2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта

#### *Баскетбол*

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

#### *Волейбол*

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И

на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

#### Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др

#### ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке, Выполнять учебные нормативы

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-8кл.

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание \раз\	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	455	415	390	475	395	345

9 класс

68 часов (2 часа в неделю)



## I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.

## II ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### 3. Общая (базовая) физическая подготовка

*Гимнастика с основами акробатики*

Акробатика:

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

Строевые упражнения – на каждом уроке:

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

Комплекс УГГ – на каждом уроке :с предметами и без предметов

Висы: Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой..

Упражнение в равновесии: Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки: вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

*Легкая атлетика*

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м. преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»

Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

### 2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта

*Баскетбол*

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

### *Волейбол*

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

### *Лыжная подготовка*

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

## ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке, Выполнять учебные нормативы

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-9кл.**

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание \раз\	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	455	415	390	475	395	345

### 3. Тематическое планирование

#### 5 «А» класс.

Дата	№	Тема	Цели	Оборудование. Электронные образовательные ресурсы.	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся.
Лёгкая атлетика – 15 часов.					
02.09	1	Инструктаж по ОТ на уроке по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе.	Инструктаж по технике безопасности. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (10-15м) и бег с ускорением (30-40м) П/и «Бег с флажками»	Проектор, ноутбук, доска. <a href="http://sportwiki.to">http://sportwiki.to</a>	-формулировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. -ставить вопросы, обращаться за помощью
04.09	2	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. Бег 30 м.	Секундомер, рулетка. <a href="http://sprintexpress.ru/51_3.php">http://sprintexpress.ru/51_3.php</a>	-формулировать и удерживать учебную задачу. - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей собственное мнение - адекватная мотивация учебной деятельности
06.09	3	Финальное усилие. Встречная эстафета. История лёгкой атлетики.	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета. История лёгкой атлетики.	Эстафетная палочка <a href="http://fb.ru/article/160267/zarozhdenie-i-istoriya-legkoy-atletiki-istoriya-legkoy-atletiki-v-rossii">http://fb.ru/article/160267/zarozhdenie-i-istoriya-legkoy-atletiki-istoriya-legkoy-atletiki-v-rossii</a>	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;

09.09	4	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание - на результат	Высокий старт, бег с ускорением(50, 60м), финиширование, спец. беговые упр.. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание - на результат	Эстафетная палочка, перекладина. <a href="http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/41">http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/41</a>	формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега
11.09	5	Контрольный тест челночный бег 3x10 м. Бег с ускорением.	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ . Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных возможностей. Бег с ускорением.	Секундомер. <a href="http://www.fizkult-ura.ru/physical_kachestva/70">http://www.fizkult-ura.ru/physical_kachestva/70</a>	Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
13.09	6	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Бег на результат (60 м). СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Секундомер, эстафетная палочка.	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. - выполнять упр. на развитие скоростных качеств.
16.09	7	Определение уровня ОФК (скоростно-силовые качества) – бег 1000 м на результат.	Стартовые ускорения 15м x4р. Эстафетный бег с палочкой. Бег 1000м – учет. Теория: «Органы дыхания».	Секундомер, рулетка. <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%8B%D1%85%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D">https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%8B%D1%85%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D</a>	Знать и объяснять значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в основной стойке и в различных положениях. Выявлять характерные ошибки при выполнении эстафетного бега и ускорений, демонстрировать бег на средние дистанции

				0%BC%D0%B0	
18.09	8	Совершенствование бега на короткие дистанции и прыжков в длину.	Прыжки в длину . Правила соревнований в прыжках в длину. Бег 60м с ускорением 2-3р. Эстафета с бегом.	Секундомер, рулетка.	Понимать и уметь назвать правила соревнований. Соблюдать правила техники поведения при прыжках в длину и в эстафетах. Проявлять быстроту в беге на короткие дистанции.
20.09	9	Определение уровня ОФК (тест на выносливость) –бег 6-минутный.	Метание мяча в цель с расстояния 6-8 метров. Бег на время (6 минут) на результат, прыжки в длину. Подтягивание из виса лежа.	Малые мячи, секундомер, рулетка.	Осваивать технику метания мяча. Проявлять выносливость при длительном беге. Выполнять подтягивания.
23.09	10	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину.	Метание мяча на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места.	Малые мячи, секундомер, рулетка	Общаться и взаимодействовать в парах и группах. Уметь выполнять технику прыжка в длину с места.
25.09	11	Метание мяча на дальность на результат.	Метание мяча на результат (У). Правила соревнований в метаниях. Помощь в оценке результатов. Прыжки в длину с места.	Малые мячи, секундомер, рулетка	Умение метать мяч на дальность. Соблюдать правила техники безопасности. Проводить самостоятельно оценивание результатов учеников.
27.09	12	Прыжки в длину с места на результат.	Прыжки в длину с места на результат. Специальные беговые упр., упр. на развитие силы.	Перекладина, змейка, рулетка.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упр., выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Прыгают в длину с места на результат.
30.09	13	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. техника выполнения многоскоков.	<a href="http://luganskorient.narod.ru/Arw/TexnBegaNaDIIDist.htm">http://luganskorient.narod.ru/Arw/TexnBegaNaDIIDist.htm</a>	Описывают технику выполнения беговых упр. , осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

02.10	14	Броски и ловля набивного мяча, круговая тренировка.	Броски и ловля набивного мяча, круговая тренировка.	Набивные мячи, перекладина, скакалка, змейка, гантели.	Применяют метательные упр. для развития силы. Взаимодействуют со сверстниками, работая в парах. Соблюдают правила безопасности.
04.10	15	Кросс 1500 метров без учёта времени.	Овладение техникой длительного бега. Бег 1500 метров без учёта времени.	Секундомер.	Овладевают техникой длительного бега, анализируют ошибки. Развивают выносливость.
Спортивные игры. Баскетбол – 9 часов					
07.10	16	Инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным играм. Роль утренней гимнастики и спортивных игр на физическое развитие человека. Стойки игрока, перемещения.	Правила безопасности на занятиях по баскетболу. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека. Спортивные игры, как средство положительного влияния на психические и физические качества, активного отдыха. Стойки игрока, перемещения в стойке.	Баскетбольные мячи <a href="http://www.woman56.ru/dieta-i-sport/ezhednevnyaya-utrennyaya-gimnastika">http://www.woman56.ru/dieta-i-sport/ezhednevnyaya-utrennyaya-gimnastika</a>	Понимать значение занятий утренней гимнастики для человека. Разбираться в видах спортивных игр. Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, физических качеств. Знать и выполнять стойки баскетболиста.
09.10	17	Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди, передвижениям и остановкам.	Обучение, освоение ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах. Освоение передвижений, остановок, поворотов, стоек с мячом и без мяча в баскетболе.	Баскетбольные мячи <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB">https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB</a>	Следовать при выполнении инструкциям учителя. Проявлять силу и координацию при выполнении передач, поворотов, передвижений с мячом. Соблюдать технику безопасности.
11.10	18	Обучение технике ведения мячом на месте и в движении.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Эстафета с элементами ведения.	Баскетбольные мячи, стойки.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Уметь взаимодействовать в группе.

14.10	19	Учет техники ловли и передачи мяча на месте в различных стойках	Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Эстафета с элементами ведения. Ловля и передача мяча на месте в различных стойках (У)	Баскетбольные мячи	Проявлять быстроту и координацию в бросках и передачах. Осваивать технические действия из спортивной игры баскетбол. Адекватно воспринимать оценку действий учителей и учеников.
16.10	20	Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча одной рукой.	Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Броски одной рукой с места и в движении.	Баскетбольные мячи	Осваивать технику бросков, вырывания и выбивания мяча. Моделируют технику приемов на быстроту и точность реакции.
18.10	21	Учет техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень) Ловля и передачи мяча двумя руками от груди в парах (У)	Баскетбольные мячи	Проявлять быстроту и координацию в бросках и передачах. Осваивать технические действия из спортивной игры баскетбол. Адекватно воспринимать оценку действий учителей и учеников.
21.10	22	Совершенствование техники ведения, передаче и бросков мяча. Игра «Запад-восток»	Броски мяча двумя руками с места. Комбинации из освоенных элементов: ведение, ловля, передачи, броска. Игра «Запад-восток».	Баскетбольные мячи	Анализировать и объективно оценивать правильность своих действий, соответствующих поставленным задачам. Выстраивать комфортные взаимоотношения в учебной и игровой деятельности.
23.10	23	Тактика свободного нападения. Броски мяча на месте и в движении.	Броски двумя одной и двумя руками с места и в движении. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Эстафета.	Баскетбольные мячи	Осваивать технику бросков. Анализировать и объективно оценивать свои действия, соответствующих поставленным задачам. Формировать представление о моральных нормах в учебной и игровой деятельности.



25.10	24	Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол.	Броски мяча рукой от плеча с места и в движении. Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Взаимодействие двух игроков. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Баскетбольные мячи	Уметь логически анализировать и обобщать, решая разнообразными способами поставленные задачи. Выявлять типичные ошибки в технике ведения, бросков.
Гимнастика -22 часа					
06.11	25	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Оказание первой помощи при травмах. Строевые упражнения	Инструктаж по технике безопасности и страховка во время выполнения физических упражнений. Основы выполнения гимнастических упражнений. Оказание первой помощи. Освоение строевых упражнений.	Проектор, ноутбук, экран, колонки. <a href="http://womanadvice.ru/pervaya-pomoshch-pri-travmah">http://womanadvice.ru/pervaya-pomoshch-pri-travmah</a>	Иметь представление о страховке при выполнении физических упражнений. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать правила техники безопасности. Уметь различать различные травмы и оказывать первую помощь. Составлять комплексы упражнений на формирование осанки.
08.11	26	Строевые упражнения. История гимнастики.	Освоение строевых упражнений. История гимнастики (основная, художественная, аэробика, спортивная акробатика).	<a href="http://festival.1september.ru/articles/585137/">http://festival.1september.ru/articles/585137/</a>	Осваивать строевые упражнения. Уметь различать предназначение каждого из видов гимнастики. Иметь представление об истории зарождения вида спорта гимнастика и о выдающихся олимпийских чемпионов.
09.11	27	Кувырок вперед и назад.	О.Р.У. без предмета. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	<a href="http://ru.wikihow.com/%D1%81%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BA%D1%83%D0%B2%D1%8B%D1%80%D0%BE%D0%BA-%D0%B2%D0%BF">http://ru.wikihow.com/%D1%81%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BA%D1%83%D0%B2%D1%8B%D1%80%D0%BE%D0%BA-%D0%B2%D0%BF</a>	Осваивать технику кувырков. Знать и объяснять названия снарядов. Уметь выполнять группировку. Оказывать помощь в установке и уборке снарядов.

				<a href="#">%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4</a> Гимнастические маты.	
13.11	28	Стойка на лопатках.	О.Р.У. без предмета. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Стойка на лопатках.	<a href="http://fb.ru/article/174611/stoyka-na-lopatkah-uprajnenie-berezka-tehnika-vyipolneniya">http://fb.ru/article/174611/stoyka-na-lopatkah-uprajnenie-berezka-tehnika-vyipolneniya</a> Гимнастические маты.	Совершенствуют технику кувырков. Осваивают технику стойки на лопатках. Выполняют упр. на координацию движений.
15.11	29	Техника лазанье по канату. Физическая нагрузка и способы дозирования.	О.Р.У. в движении без предмета. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Техника лазанья по канату. Физическая нагрузка и способы ее дозирования.	<a href="http://www.fizkulturaravshkole.ru/lazanye.html">http://www.fizkulturaravshkole.ru/lazanye.html</a> Гимнастические маты.	Осваивать комплекс упражнений без предмета в движении. Осваивать технику лазания по канату. Моделировать физические нагрузки и способы ее дозирования для развития физических качеств.
15.11	30	Совершенствование техники акробатического соединения. ОРУ со скакалкой.	О.Р.У. с предметом: с гимнастической скакалкой. Акробатическое соединение из изученных элементов. Выполнение обязанностей командира отделения.	<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0">https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0</a> Гимнастические маты.	Формировать самооценку на основе успешности учебной и спортивной деятельности. Уметь выполнять упражнения с гимнастической скакалкой. Знать требования обязанностей командира и выполнять их.
18.11	31	Упражнения с предметом. Упражнения в равновесии.	Упражнения с гантелями М), с гимнастическими палками (Д). Акробатические соединения. Упражнения в равновесии (бревно, скамейка). Составление простейших комбинаций.	Гимнастические маты, гантели, гимнастические палки, бревно, скамейки.	Осваивать технику акробатического соединения. Проявлять координацию в упражнениях на равновесие. Составлять комбинации упражнений с предметами.
20.11	32	Упражнения с набивным мячом. Учет техники выполнения акробатического	Упражнения с мячом (набивной, большой мяч). Учет техники выполнения акробатического соединения. Упражнения на равновесие. Сочетание положений	Гимнастические маты, гантели, гимнастические палки, бревно, скамейки, мячи.	Проявлять гибкость при выполнении упражнений. Знать названия положений рук и ног. Выявлять типичные ошибки при выполнении

		соединения.	рук с маховыми движениями ногой, с поворотом, с ходьбой.		
22.11	33	Упражнения в парах на развитие силы. Упражнения в равновесии.	Упражнения в парах на развитие силы. Подтягивание из виса и из виса лежа. Повороты, прыжки, приседания в упражнениях на равновесие на бревне (скамейке).	Гимнастические маты, гантели, гимнастические палки, бревно, скамейки, перекладина.	Выявлять типичные ошибки при выполнении лазанья и подтягивания из виса и устранять их. Выполнять упражнения на внимание.
25.11	34	Основы знаний о физической деятельности. Прыжки через короткую скакалку.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Прыжки через короткую скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей.	Гимнастические маты, скакалки.	Осваивать умения самостоятельно подбирать упражнения и проводить утреннюю гимнастику. Моделировать физические нагрузки для развития координации движений. Уметь пользоваться приемами самоконтроля и самонаблюдения.
27.11	35	Висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке.	Упражнения на гимнастических скамейках. Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Приседания и повороты в приседе. Эстафета с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Гимнастические маты, скамейки, перекладина, гимн. лестница.	Осваивать технику висов и упоров на перекладине. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
29.11	36	Смешанные висы. Соскок с поворотом. Подтягивание.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Смешанные висы. Соскок с поворотом. Комбинации на брусьях. Подтягивание. Эстафета.	Гимнастические маты, скамейки, перекладина, гимн. лестница, скакалки.	Уметь различать простые и смешанные висы. Осваивать технику соскока с поворотом с низкой перекладины. Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.
02.12	37	Поднимание туловища в сед за 30сек. на результат.	Упражнения с обручами (д), гантели (м). Поднимание туловища в положение сидя за 30сек. на результат. Соскок с поворотом.	Гимнастические маты, коврики, обручи, бревно.	Уметь выполнять поднимание туловища из положения лежа в положение сидя за 30секунд. Осваивать технику подъема переворотом.

04.12	38	Висы и упоры. Опорный прыжок	Висы и упоры. Подтягивание из виса (м.) и из виса лежа (д.)- учет. Поднимание прямых ног в висе (м), смешанные висы (д). Опорный прыжок.	Гимнастические маты, перекладина, козёл, мостик, лестница.	Уметь подтягиваться на перекладине из виса. Осваивать технику опорного прыжка.
06.12	39	Упражнения на развитие гибкости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Упражнения на развитие гибкости (упр. с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника). Значение гимн. упр. для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.	<a href="http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98665959">http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98665959</a> Гимнастические маты, коврики.	Раскрывают значение гимн. упр. для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Используют упр. с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника для развития гибкости.
09.12	40	Опорные прыжки через козла. Тест на гибкость.	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Опорные прыжки через гимнастического козла. Соединение упражнений на перекладине и брусьях. Тест на гибкость.	Гимнастические маты, перекладина, козёл, мостик, лестница, линейка.	Осваивать комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Уметь самостоятельно составлять упражнения для различных групп мышц.
11.12	41	Прыжки через скакалку за 1мин. Учет техники опорного прыжка.	Техника выполнения опорного прыжка – учет. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	Гимнастические маты, перекладина, козёл, мостик, лестница, скакалка, секундомер.	Проявлять качество силы и ловкости при выполнении опорного прыжка.
13.12	42	Круговая тренировка. Физическая культура человека и общества.	Работа по станциям. Прыжки через скакалку за 1 мин. Физкультура человека и общества (режим дня, утренняя гимнастика).	Гимнастические маты, перекладина, козёл, мостик, лестница, скакалка, скамейка, коврик.	Раскрывать значение физической культуры человека в режиме дня. Составляют комплексы упражнений утренней гимнастики и выполняют их. Раскрывают понятие здорового образа жизни и определяют взаимосвязь со здоровьем человека.
16.12	43	Современные оздоровительные формы занятий. Упражнения на	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Современные оздоровительные формы занятий. Выдающиеся Олимпийские	Гимнастические маты, гантели, перекладина <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A">https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A</a>	Иметь представление об оздоровительных формах занятий физическими упражнениями в школе и дома. Уметь рассказать об

		развитие силы.	чемпионы по гимнастике. Упр. на развитие силы.	%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F:%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D1%8B_%D0%BF%D0%BE_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5	олимпийских чемпионах по гимнастике. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
18.12	44	Преодоление полосы препятствий. Эстафета.	О.Р.У. на развитие координации и выносливости. Полоса препятствий. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Гимнастические маты, перекладина, козёл, мостик, лестница, скакалка, скамейка, коврик.	Уметь преодолевать препятствия. Взаимодействовать в игровой и учебной деятельности.
20.12	45	Преодоление полосы препятствий. Эстафета.	О.Р.У. на развитие координации и выносливости. Полоса препятствий. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Гимнастические маты, перекладина, козёл, мостик, лестница, скакалка, скамейка, коврик, обруч.	Уметь преодолевать препятствия. Взаимодействовать в игровой и учебной деятельности.

23.12	46	Прыжки с гимнастического мостика в глубину.	ОРУ на развитие координации движений. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Упр. на развитие силы.	Гимнастические маты, перекладина, козёл, мостик, лестница,	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей и силы, выполняют прыжки с гимнастического мостика в глубину.
Лыжная подготовка – 24 часа.					
25.12	47	Инструктаж по ОТ на уроках по лыжной подготовке. Экипировка лыжника.	Правила техники безопасности. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.	Лыжи, палки, проектор, ноутбук, доска. <a href="http://5klass.net/fizkultura-7-klass/Pravila-lyzhnoj-podgotovki/003-Pravila-Tekhniki-bezopasnosti-na-urokakh-lyzhnoj-podgotovki.html">http://5klass.net/fizkultura-7-klass/Pravila-lyzhnoj-podgotovki/003-Pravila-Tekhniki-bezopasnosti-na-urokakh-lyzhnoj-podgotovki.html</a>	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Определять состав спортивной одежды, инвентаря. Уметь объяснить правила соревнований и оказывать помощь в проведении соревнований.
27.12	48	Обучение скольжения на лыжах без палок. Перестроения в строю.	Построения, перестроения и передвижения в строю. Скольжение на лыжах без палок.	Лыжи, палки, флажки.	Освоить перестроения и передвижения в строю. Моделировать технику скольжения на лыжах.
30.12	49	Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции до 1км.	Повороты переступанием на месте. Медленное передвижение по дистанции до 1 км.	Лыжи, палки, флажки. <a href="http://ski-medik.com/lyzhnyj-sport/767-obuchenie-povorotam">http://ski-medik.com/lyzhnyj-sport/767-obuchenie-povorotam</a>	Освоить технику переступанием на месте. Проявлять качества силы и выносливости в прохождении дистанции.
13.01	50	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1км.	Лыжи, палки, флажки. <a href="http://zonemedic.ru/pervaya-pomosch/okazanie-pervoy-pomoschi-pri-obmorozhenii.html">http://zonemedic.ru/pervaya-pomosch/okazanie-pervoy-pomoschi-pri-obmorozhenii.html</a>	Знать и применять способы оказания помощи при травмах и обморожениях. Выявлять характерные ошибки при выполнении лыжных передвижений.
15.01	51	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5км.	Лыжи, палки, флажки.	Проявлять координацию при выполнении скользящего шага в

		Прохождение дистанции 1,5км.	Эстафета «Бег парами».		попеременном двухшажном ходе. Проявлять координацию в беге парами на лыжах. Соблюдать правила игры.
17.01	52	Прохождение дистанции 1,5км в среднем темпе на развитие общей выносливости.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Прохождение дистанции до 1,5км.в среднем темпе на развитие общей выносливости.	Лыжи, палки, флажки.	Вырабатывать качество выносливости в беге на лыжах. Раскрывать суть значения занятий по лыжной подготовки для физического развития и поддержания работоспособности при учебной и соревновательной деятельности.
20.01	53	Бег на лыжах 1км на время. Одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Бег на лыжах 1км. на время.	Лыжи, палки, флажки.	Выявлять типичные ошибки в технике одновременных и попеременных ходов. Уметь выполнять бег на лыжах в соревновательном темпе. Характеризовать показатели физического развития.
22.01	54	Дистанция до 2км на совершенствование лыжных передвижений.	Совершенствование техники лыжных ходов по дистанции до 1,5-2км. в медленном темпе.	Лыжи, палки, флажки.	Моделировать физические нагрузки для развития выносливости и координационных способностей.
24.01	55	Учет техники попеременного двухшажного хода. Дистанция до 2км.	Техника попеременного двухшажного хода - учет. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 2км.	Лыжи, палки, флажки.	Совершенствовать технику лыжных ходов. Применять навыки, полученные на уроках лыж.
27.01	56	Подъем в гору «полуелочкой» . Эстафета с передачей палок.	Подъем «полуелочкой». Эстафета с передачей палок. Дистанция 2км. в среднем темпе.	Лыжи, палки, флажки. <a href="http://www.ski.kg/obuchenie/navyki/750-sposoby-podemov.html">http://www.ski.kg/obuchenie/navyki/750-sposoby-podemov.html</a>	Осваивать технику подъема в уклон. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
29.01	57	Учет техники одновременного	Спуск с уклона в основной стойке. Подъем в уклон «полуелочкой».	Лыжи, палки, флажки.	Осваивать технику спуска с уклона. Уметь выполнять одновременный

		бесшажного хода.	Учет техники выполнения одновременного бесшажного хода.		бесшажный ход.
31.01	58	Торможение «плугом». Спуски и подъемы в уклон.	Торможение «плугом». Спуски и подъемы в уклон. Дистанция до 2,5км.в равномерном темпе. Подвижная игра «Салки».	Лыжи, палки, флажки. <a href="http://www.fizkult-ura.ru/sci/ski_race/25">http://www.fizkult-ura.ru/sci/ski_race/25</a>	Осваивать технику торможений, спусков и подъемов. Проявлять координацию в игре «Салки».
03.02	59	Учет техники торможения «плугом». Игра «Спуски парами».	Торможение «плугом» -учет.. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Спуски парами».	Лыжи, палки, флажки.	Общаться и взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.
05.02	60	Учет техники спуска и подъема в уклон «полуелочкой».	Учет техники подъема «полуелочкой» и спуска в о.с. с горы. Прохождение дистанции до 3км. в равномерном темпе.	Лыжи, палки, флажки.	Уметь различать различные стойки при спусках с уклона.
07.02	61	Правила соревнований по лыжным гонкам. Дистанция до 2 км.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.	Лыжи, палки, флажки. <a href="http://www.flgr.ru/rules/rules1/87.html">http://www.flgr.ru/rules/rules1/87.html</a>	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Общаются и взаимодействуют в учебной и игровой деятельности.
10.02	62	Поворот переступанием – учет.	Поворот переступанием - учет. Применение лыжных мазей при передвижениях на лыжах. Прохождение дистанции до 2 км.	Лыжи, палки, флажки.	Выявляют технические ошибки и устраняют их Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно.
12.02	63	Совершенствование лыжных передвижений.	Совершенствование лыжных передвижений. Игры на склоне.	Лыжи, палки, флажки.	Проявлять быстроту и выносливость при прохождении дистанции. Развивать координацию в игровой деятельности.
14.02	64	Прохождение дистанции 2,5 км. Эстафеты.	Встречные эстафеты. Передвижения по дистанции до 2, 5км с ускорением до 150м	Лыжи, палки, флажки.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдать правила безопасности.
17.02	65	Прохождение дистанции 2км.	Круговая эстафета с этапом до 150м. Дистанция 2км.	Лыжи, палки, флажки.	Осваивать умения и навыки в эстафете на координацию и



		Круговая эстафета с этапом до 150м.			быстроту. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Следовать при выполнении инструкциям учителя.
19.02	66	Основы знаний по истории олимпийского движения. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов.	Зимняя Олимпиада в Сочи-2014года. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов	Лыжи, палки, флажки. <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2014">https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2014</a>	Знать историю проведения Олимпиады в Сочи 2014 года. Уметь объяснить и назвать лучших спортсменов на зимней Олимпиаде. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов
21.02	67	Совершенствование спусков, поворотов, торможений. Встречная эстафета.	Повторение поворотов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 3км. изученными способами. Зимние забавы.	Лыжи, палки, флажки.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.
26.02	68	Виды лыжного спорта. Прохождение дистанции до 3 км.	Выполнить зарядку лыжника. Виды лыжного спорта. Прохождение дистанции до 3 км..	Лыжи, палки, флажки.	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, соблюдают технику безопасности, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
28.02	69	Эстафеты и подвижные игры на лыжах	Выполнить зарядку лыжника. Эстафеты и подвижные игры на лыжах	Лыжи, палки, флажки. <a href="http://www.fizkult-ura.ru/node/32523">http://www.fizkult-ura.ru/node/32523</a>	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Придумывают упражнения для

					зарядки лыжника. Играют в игры на лыжах, принимают участие в эстафетах на лыжах.
02.03	70	Эстафеты и подвижные игры на лыжах	Выполнить зарядку лыжника. Эстафеты и подвижные игры на лыжах	Лыжи, палки, флажки. <a href="http://www.fizkult-ura.ru/node/32523">http://www.fizkult-ura.ru/node/32523</a>	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Выполняют зарядку лыжника. Играют в игры на лыжах, принимают участие в эстафетах на лыжах.
Спортивные игры. Волейбол – 14 часов					
04.03	71	Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм. Волейбол История развития волейбола. Стойка игрока. Жонглирование.	Теоретические сведения по истории волейбола. Правила ТБ. Бег с изменением направления, скорости, ритма. Стойка игрока. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Жонглирование.	Волейбольные мячи, малые мячи, ноутбук, проектор, экран. <a href="http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2012/10/30/prezentatsiya-istoriya-razvitiya-voleybola-v-rossii">http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2012/10/30/prezentatsiya-istoriya-razvitiya-voleybola-v-rossii</a>	Соблюдать правила безопасности при занятиях волейболом. Знать и уметь объяснить основные понятия при занятиях волейболом.
06.03	72	Передачи мяча сверху двумя руками и передачи над собой.	Совершенствование упражнений на развитие координационных способностей, на развитие реакции движений. Передачи мяча сверху двумя руками, передачи мяча над собой. Игра «Кто лучше?».	Волейбольные мячи, малые мячи. <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB">https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB</a>	Овладевать приемами волейбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной учебной и игровой деятельности. Описывать технику выполнения передачи мяча.
11.03	73	Совершенствование приемов и передачи мяча над собой.	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. Игра «Мяч через сетку». Передачи мяча над собой.	Волейбольные мячи, малые мячи.	Выполнять приемы мяча на месте и после перемещения. Выявлять и устранять типичные ошибки. Уметь взаимодействовать в игровой и учебной деятельности.

					Осуществлять судейство игры.
13.03	74	Передачи мяча над собой. Прием мяча у сетки.	Перешагивание и прыжки через препятствие. Скорость и объем легкоатлетических упражнений. Передачи мяча над собой. Приемы мяча у сетки.	Волейбольные мячи, малые мячи, волейбольная сетка.	Определять установку на активную деятельность в решении поставленной задачи и освоения учебного материала.
16.03	75	Нижняя прямая подача мяча. Игра «Поддай и отойди».	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча у сетки. Расстановка игроков. Игровые упражнения с мячом. Игра «поддай и отойди».	Волейбольные мячи, малые мячи, волейбольная сетка. <a href="http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200901902">http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200901902</a>	Осваивать умения и навыки в играх на координацию и быстроту. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
06.04	76	Учет техники подачи и приема мяча.	Подача мяча, прием мяча (У). Прием мяча и передача за сетку. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Волейбольные мячи, малые мячи, волейбольная сетка.	Планировать свои действия в соответствии с условиями реализации поставленной задачи.
08.04	77	Нижняя подача мяча через сетку. Игра «Мяч над сеткой»	Прием мяча у сетки. Нижняя подача мяча через сетку (3-6м). Прямой нападающий улар после подбрасывания мяча через сетку. Игра «Мяч над сеткой».	Волейбольные мячи, малые мячи, волейбольная сетка.	Соблюдать нормы этики и этикета в ситуациях общения и взаимодействия. Уметь находить с ровесниками общий язык и общие интересы.
10.04	78	Учет техники подачи мяча. Игра «Звонкий мяч».	Подача мяча (у). Игровые упражнения на совершенствование технических приемов (ловля, передача, прием). Задание с ограниченным числом игроков. Игра «Звонкий мяч».	Волейбольные мячи, малые мячи, волейбольная сетка.	Осваивать умения и навыки в подаче мяча за сетку. Совершенствовать технические приемы волейбола.
13.04	79	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Игра «Мяч капитану».	Подача мяча на игрока. Игровые упражнения (2:2, 3:2). Помощь в судействе. Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Помощь в судействе. Игра «Мяч	Волейбольные мячи, малые мячи, волейбольная сетка.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

			капитану».		
15.04	80	Прием мяча, упражнения в парах, тройках. Игра «Мяч в воздухе».	Прием мяча после подачи. Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3).помощь в судействе . Игра «Мяч в воздухе».	Волейбольные мячи, малые мячи, волейбольная сетка.	Осваивать умения и навыки в играх на координацию и быстроту.
17.04	81	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра в пионербол.	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Двусторонняя игра в пионербол.	Волейбольные мячи, малые мячи, волейбольная сетка.	Осваивать умения по овладению приема и передаче мяча. Знать правила игры и уметь играть.
20.04	82	Совершенствование передач мяча, нападения и отбивания нападающего удара.	Совершенствование приема мяча после подачи и игровых ситуациях, нападение и отбивание нападающего удара, игровые задания Учебная игра.	Волейбольные мячи, малые мячи, волейбольная сетка.	Осваивать технику приемов волейбола. Общаться и взаимодействовать в игровой и учебной деятельности.
22.04	83	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3)	ОРУ с волейбольными мячами. Играть в игры и выполнять игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3)	Волейбольные мячи, малые мячи, волейбольная сетка. <a href="http://www.dvorsportinfo.ru/articles/volejbol-zhesty-sudej-kartinki">http://www.dvorsportinfo.ru/articles/volejbol-zhesty-sudej-kartinki</a>	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
24.04	84	Учебная игра в волейбол.	ОРУ с волейбольными мячами. Упражнение по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости. Учебная игра в волейбол.	Волейбольные мячи, малые мячи, волейбольная сетка. <a href="http://stavkiprogozy.ru/pravila/klassicheskij-volejbol-pravila-igry.html">http://stavkiprogozy.ru/pravila/klassicheskij-volejbol-pravila-igry.html</a>	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Спортивные игры. Баскетбол – 5 часов.					

27.04	85	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол	<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB">https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB</a> Баскетбольные мячи.	Выполняют учебные действия. Самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов. Соблюдают правила безопасности.
29.04	86	Ведение мяча с изменением направления	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол Позиционное	<a href="http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Basketbol/video">http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Basketbol/video</a>	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; - обращаться за помощью.
13.05	87	Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини-баскетбол	<a href="http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons/?Id=2146">http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons/?Id=2146</a> Баскетбольные мячи	Выполняют учебные действия. Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику, управляют своими эмоциями.
15.05	88	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Баскетбольные мячи	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; - обращаться за помощью.

16.05	89	Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон.	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол	Баскетбольные мячи	-выполнять учебные действия ; -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; -организовывать игру по баскетболу со сверстниками, осуществлять судейство.
Спортивные игры. Футбол – 2 часа					
18.05	90	Стойки и перемещения футболистов, бегом лиц и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	Стойки и перемещения футболистов, бегом лиц и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. История футбола. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной и средней частью подъема. Развивать координацию движений.	<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB">https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB</a> Футбольный мяч	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся спортсменов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила игры и правила техники безопасности.
20.05	91	Удары по мячу и остановка мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Развивать координацию движений.	Футбольный мяч <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83">https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83</a>	Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. Соблюдают правила игры и правила техники безопасности.
18.05	90	Техника ведения мяча. Индивидуальная техника защиты.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой. Развивать	Футбольный мяч <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0">https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0</a>	Описывают технику изучаемых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со

			выносливость.	%BA %D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA %D0%B8%D0%B5_%D0%BF%D0%BE %D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE %D0%B5%D0%BD %D0%B8%D1%8F_%D0%B2_ %D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE %D0%BB%D0%B5	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила игры и правила техники безопасности.
20.05	91	Техника ударов по воротам. Учебно-тренировочная игра в футбол.	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Учебно-тренировочная игра в футбол.	Футбольный мяч	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила игры и правила техники безопасности.
Лёгкая атлетика – 3 часа					
22.05	92	Инструктаж по ОТ. Спринтерский бег. Бег с ускорением.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Секундомер, эстафетная палочка. <a href="http://geekrunner.org/general/sprinterskij-beg">http://geekrunner.org/general/sprinterskij-beg</a>	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упр.

22.05	92	Бег 60 м.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. Подвижные игры с бегом.	Секундомер, эстафетная палочка <a href="http://geekrunner.org/general/sprinterskij-beg">http://geekrunner.org/general/sprinterskij-beg</a>	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упр. на развитие скорости.
25.05	93	Метание мяча на дальность отскока от стены и на заданное расстояние. Прыжки в длину с места.	ОРУ прыжковые. Метание мяча на дальность отскока от стены и на заданное расстояние. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств, координации движений. Подвижные игры.	Малые мячи, рулетка.	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упр. на развитие скорости.
		Зачёт за год.	Выполняют контрольные упр. и тесты.	Секундомер, рулетка.	Выполняют контрольные упр. и тесты. Соблюдают правила техники безопасности.
25.05	93	Техника прыжка в высоту с прямого и бокового разбега.	ОРУ прыжковые. Техника прыжка в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры.	Проектор, ноутбук, экран, рулетка. <a href="http://xreferat.com/103/2533-1-klassifikaciya-vidov-pryzhkov-v-vysotu.html">http://xreferat.com/103/2533-1-klassifikaciya-vidov-pryzhkov-v-vysotu.html</a>	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упр. на развитие прыгучести.
22.05	92	Сгибание рук в упоре лёжа. Развитие скоростно-силовой выносливости.	ОРУ. Сгибание рук в упоре лёжа на результат. Развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры.	Секундомер. <a href="http://zdorovyj-obraz-zhizni.ru/razvitie-bystryj-skorostnoj-vynoslivosti-i-skorostno-silovyh-kachestv/">http://zdorovyj-obraz-zhizni.ru/razvitie-bystryj-skorostnoj-vynoslivosti-i-skorostno-silovyh-kachestv/</a>	Описывают технику выполнения беговых упр. , осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.



27.05	94	Правила самоконтроля и гигиены. Судейство в соревнованиях по бегу. Встречные эстафеты.	ОРУ. Правила самоконтроля и гигиены. Судейство в соревнованиях по бегу. Специальные беговые упр. на развитие скорости. Бег с ускорением. Эстафеты встречные.	Секундомер, эстафетная палочка  <a href="http://sportwiki.to/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0_%D1%81%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%BE_%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D1%83">http://sportwiki.to/ %D0%9F %D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB %D0%B0_ %D1%81%D0%BE %D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE %D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9_ %D0%BF%D0%BE_ %D0%B1%D0%B5%D0%B3%D1%83</a>	Раскрывают значение легкоатлетических упр. для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упр. для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упр. и правил соревнований.
27.05	94	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Подвижные игры.	Секундомер, препятствия.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
27.05	94	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Круговая эстафета.	Специальные беговые упр., Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Круговая эстафета. Развитие выносливости.	Секундомер, эстафетная палочка	Описывают технику выполнения беговых упр., осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

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

#### 6«А» класс.

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов на освоение темы
<b><i>Лёгкая атлетика – 11 часов.</i></b>		
1	Высокий старт. Бег с ускорением. Инструктаж по ОТ на уроках по лёгкой атлетике.	1
2	Спринтерский бег.	1
3	Бег на результат 60 м.	1
4	Минутный бег. Бег с препятствиями и на местности.	1
5	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1
6	Определение уровня ОФК (скоростно-силовые качества) – бег 1200 м	1
7	Техника выполнения прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Техника выполнения прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Эстафеты.	1
8-9	Метание теннисного мяча.	2
10-11	Круговая тренировка.	2
<b><i>Спортивные игры. Баскетбол – 6 часов</i></b>		
12	История баскетбола. Основные правила и приемы игры. Инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным играм.	1
13	Стойки, перемещения и повороты игрока, остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, передвижения и остановки.	1
14	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
15	Совершенствование ловли и передач мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1
16	Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Комбинации из освоенных элементов.	1
17	Совершенствование тактики игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
<b><i>Гимнастика -15 часов</i></b>		
18	История и виды гимнастики. Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики.	1

19-20	ОРУ без предметов.	2
21-22	ОРУ с предметами. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	2
23	Упражнения в равновесии.	1
24	Техника выполнения упражнений и комбинаций на гимнастических брусьях. Подтягивание на результат.	1
25-27	Акробатические упражнения и комбинации.	3
28	Акробатическая комбинация 4-5 элементов. Тест на гибкость.	1
29-30	Висы и упоры. Строевые упражнения. Эстафеты.	2
31-32	Опорный прыжок.	2
<b><i>Лыжная подготовка – 16 часов.</i></b>		
33	История лыжного спорта. Инструктаж по ОТ на уроках по лыжной подготовке.	1
34	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подвижные игры на лыжах.	1
35-36	Одновременный бесшажный ход.	2
37-38	Одновременный двушажный ход.	2
39-40	Попеременный двушажный ход.	2
41	Подъем «елочкой». Спуски и подъемы.	1
42	Торможение и поворот упором.	1
43	Прохождение дистанции 1 км на время.	1
44-45	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	2
46-47	Прохождение дистанции до 3,5 км.	2
48	Основные правила соревнований. Эстафета.	1
<b><i>Спортивные игры. Волейбол – 6 часов.</i></b>		
49	История волейбола. Основные правила и приемы игры. Эстафеты. Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм.	1
50	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Круговая тренировка.	1
51	Совершенствование техники приема и передач мяча. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	1
52	Освоение техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Тактика игры в	1

	волейбол.	
53	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
54	Комбинации из освоенных элементов: подача, прием, передача, удар.	1
<b><i>Лёгкая атлетика – 6 часов</i></b>		
55	Круговая тренировка. Инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике.	1
56	Толчки и броски набивных мячей.	1
57	Метание мяча.	1
58	Бег с ускорением. Бег 30 на результат.	1
59	Бег в равномерном темпе.	1
	Прыжки в длину.	
60	Круговая тренировка.	1
	Эстафеты.	
61	Зачёт за год.	1
<b><i>Спортивные игры. Футбол – 3 часа.</i></b>		
62	История футбола. Основные правила и приемы игры. Подвижные игры для совершенствования передвижения и остановок. Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм.	1
63	Комбинации техники передвижений (передвижения, остановки, повороты, стойки).	1
	Освоение ударов по мячу и остановок мяча, техника ударов по воротам.	
64	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика игры.	1

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов,отводимых на освоение каждой темы.

### 7 «А» класс.

№ п/п	Раздел/тема	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов на освоение
----------	-------------	---	------------------------------

			темы
<b>Лёгкая атлетика – 10 часов.</b>			
1	Инструктаж по ОТ на уроках по лёгкой атлетике. Первая помощь при травмах. Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м	<b>Интеллектуально – познавательная деятельность:</b> установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	1
2	Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 4x15м. Финальное усилие. Встречная эстафета. Бег 60 м	<b>Игровая деятельность:</b> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; игра «Перемена мест».	1
3	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки Подтягивание - на результат	<b>Общественно полезная деятельность:</b> побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	1
4	Контрольный тест: челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	<b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b>	1
5	Определение уровня ОФК (скоростно-силовые качества) – бег 1000 м. на время. Совершенствование прыжка в длину с места	- формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - анализирование техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;	1
6	Определение уровня ОФК (тест на выносливость) – 6-минутный бег. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	- ознакомление с достижениями российских спортсменов в различных видах спорта;	1
7	Метание малого мяча на дальность на результат. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега	- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
8	Прыжки в длину с места на результат. Овладение техникой длительного бега. Техника дыхания на дистанции. Бег в		1

	равномерном темпе до 15 мин		
9	Длительный равномерный бег по пересечённой местности		1
10	Кросс 1500 метров без учёта времени		1
<b>Спортивные игры. Баскетбол – 6 часов</b>			
11	Инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным играм. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди	<b>Интеллектуально – познавательная деятельность:</b> интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию обучающихся (игра «Салки с мячом»; Игра «Пройди защитника»; Игра «Борьба за отскок»); инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими групповых исследовательских проектов (возможность для обучающихся приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей.	1
12	Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении	<b>Художественно – эстетическая деятельность:</b> проект «Движение - жизнь».	1
13	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости	<b>Трудовая деятельность:</b> использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; игра «Профессии».	1
14	Повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Броски мяча одной рукой	<b>Игровая деятельность:</b> работы в парах (обучение школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися). <b>Творческая деятельность:</b> побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации (проект «Дружим с мячом»).	1
15	Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра	<b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b> - формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;	1

	«Запад-восток»		
16	Тактика свободного нападения. Броски мяча на месте и в движении. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализирование техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</li> <li>- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> <li>- ознакомление с достижениями российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	1
<b>Гимнастика -15 часов</b>			
17	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Организация доврачебной помощи при ушибах. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Строевые упражнения.	<p><b>Интеллектуально – познавательная деятельность:</b> интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию обучающихся (Игра «Что изменилось»; Упражнение «Дополни элемент»); групповая работа; установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей.</p> <p><b>Общественно полезная деятельность:</b> игра «Быстро и аккуратно», игра «Встречная эстафета с гимнастической палкой»; игра «Найди отличие».</p>	1
18	Строевые упражнения. Серия кувырков вперед и назад в группировки, кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове; стойка на руках у стены.	<p><b>Общественно полезная деятельность:</b> игра «Быстро и аккуратно», игра «Встречная эстафета с гимнастической палкой»; игра «Найди отличие».</p>	1
19	«Мост» из положения стоя с помощью. Стойка на лопатках, переворот боком. Акробатическая комбинация.	<p><b>Игровая деятельность:</b> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.</p> <p><b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b></p>	1
20	Длинный кувырок с разбега. Совершенствование техники акробатического соединения. ОРУ со скакалкой. Упражнения с набивным мячом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение знаниями гигиенических основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- развитие силовых способностей и гибкости; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;</li> <li>- рассмотрение значения страховки и выполнение страховки во время занятий;</li> </ul>	1
21	Упражнения с предметом. Упражнения в равновесии. Учет техники выполнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие силовых способностей и гибкости; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;</li> <li>- рассмотрение значения страховки и выполнение страховки во время занятий;</li> </ul>	1

	акробатического соединения	<p>- обучение методическим основам выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>- формирование представления о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	
22	Упражнения в парах на развитие силы. Подтягивание. Упражнения в равновесии		1
23	Прыжки через короткую скакалку. Висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке		1
24	Смешанные висы. Соскок с поворотом. Подтягивание		1
25	Вис на согнутых руках. Поднимание туловища в сед за 30сек. на результат		1
26	Висы и упоры. Передвижение в вися на руках. Опорный прыжок		1
27	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Опорные прыжки		1
28	Опорные прыжки через козла. Тест на гибкость. Полоса препятствий		1
29	Прыжки через скакалку за 1мин. Учет техники опорного прыжка. Эстафета		1
30	Упражнения в равновесии: пробежка по гимнастической скамье, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе.		1
31	Упражнения в равновесии:полушпагат, соскок прогнувшись, ласточка на		1



	гимнастической скамье (бревне). Преодоление полосы препятствий.		
<b><u>Лыжная подготовка – 15 часов.</u></b>			
32	Инструктаж по ОТ на уроке по лыжной подготовке. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Совершенствование скольжения на лыжах без палок. Перестроения в строю	<b>Интеллектуально – познавательная деятельность:</b> привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. <b>Творческая деятельность:</b> побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации (проект «Памятка для друга»).	1
33	Поворот на месте махом. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 1км.	<b>Игровая деятельность:</b> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.	1
34	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы	<b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b> - формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;	1
35	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5км.	- анализирование техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;	1
36	Прохождение дистанции 1,5км в среднем темпе на развитие общей выносливости	- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
37	Бег на лыжах 1км на время. Одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ход		1
38	Дистанция до 2км на совершенствование лыжных передвижений. Виды лыжного спорта		1
39	Учет техники попеременного двухшажного хода. Дистанция до		1

	2км		
40	Подъем в гору скользящим шагом. Эстафета с передачей палок. Учет техники одновременного двухшажного хода		1
41	Торможение и поворот упором. Спуски и подъемы в уклон. Игра «Остановка рывком»		1
42	Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование лыжных передвижений. Дистанция до 2 км		1
43	Круговая эстафета с этапом до 150м. Основы знаний по истории олимпийского движения. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов		1
44	Совершенствование спусков, поворотов, торможений. Игра «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции до 3 км		1
45	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Гонки с преследованием»		1
46	Эстафеты и подвижные игры на лыжах		1
<b>Спортивные игры. Волейбол – 9 часов.</b>			
47	Инструктаж по ОТ на уроке по спортивным играм. Волейбольная команда «Северянка». Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком,	<b>Общественно полезная деятельность:</b> наставничество (организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально-значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи); <b>Игровая деятельность:</b> включение в урок игровых процедур, которые	1

	лицом и спиной вперед	<p>помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; квест «Мы готовы к ГТО!».</p> <p><b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</li> <li>- обучение правилам и организации проведения соревнований;</li> <li>- овладение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- обучение выполнению общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</li> <li>- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> </ul>	
48	Ходьба и бег. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)		1
49	Передачи мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед		1
50	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Игра «Подай и отойди»		1
51	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		1
52	Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Игра «Мяч над сеткой»		1
53	Тактика свободного нападения. Технические действия без мяча и с мячом. Игра «Мяч капитану»		1
54	Совершенствование передач мяча, нападения и отбивания нападающего удара. Закрепление тактики свободного нападения. Пионербол		1
55	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам (6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках	1	
<b>Спортивные игры. Баскетбол – 3 часа.</b>			
56	Ведение мяча с изменением скорости, направления движения	<b>Интеллектуально – познавательная деятельность:</b> интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию обучающихся (игра	1

	и высоты отскока. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника	«Салки с мячом»; Игра «Вызови по имени»; Игра «Мяч водящему»); инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими групповых исследовательских проектов (возможность для обучающихся приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей.	
57	Сочетание приёмов:(ведение остановка-бросок). Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение через скрестный выход		1
58	Бросок двумя руками от головы в движении. Тактические действия с мячом по упрощенным правилам. Взаимодействие двух игроков	<b>Художественно – эстетическая деятельность:</b> проект «Мы за ЗОЖ». <b>Игровая деятельность:</b> работы в парах (обучение школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися). <b>Творческая деятельность:</b> побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации (проект «Дружим с мячом»)). <b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b> - ознакомление с достижениями российских спортсменов в различных видах спорта.	1
<b>Лёгкая атлетика – 10 часов</b>			
59	Инструктаж по ОТ на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Бег с ускорением. Бег 100м Метание мяча на дальность отскока от стены и на заданное расстояние. Прыжки в длину с места	<b>Интеллектуально – познавательная деятельность:</b> установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. <b>Игровая деятельность:</b> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; игра «Бег по станциям».	1
60	Минутный бег. Выносливость и ее значение. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров (5 попыток).	<b>Общественно полезная деятельность:</b> побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	1
61	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка.	<b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b>	1

62	Многоскоки. Прыжок через препятствие. Оказание первой помощи при травмах	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</li> <li>- анализирование техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</li> <li>- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> <li>- ознакомление с достижениями российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	1
63	Зачёт за год		1
64	Распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции. Длительный бег от 5 до 20 мин		1
65	Спортивное движение в г. Череповец. Бросок набивного мяча. Техника прыжка в высоту с прямого и бокового разбега.		1
66	Сгибание рук в упоре лежа за 1 мин. Бег по пересеченной местности		1
67	Бег 1000м., преодоление препятствий с опорой на одну руку		1
68	Кросс 2500 м. – девочки, 3000 м-мальчики	1	

**3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**8 «А» класс.**

<b>№</b>	<b>Раздел/тема</b>	<b>Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)</b>	<b>Количество часов на освоение темы</b>
<b>Лёгкая атлетика – 11 часов.</b>			

1	Низкий старт. Бег с ускорением. Инструктаж по ОТ на уроках по лёгкой атлетике.	<b>Интеллектуально – познавательная деятельность:</b> установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. <b>Игровая деятельность:</b> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; игра «Перемена мест».	1
2	Спринтерский бег.		1
3	Бег на результат 100 м.		1
4	Бег на средние дистанции.		1
5	Бег 1000м на результат.		1
6	Бег в равномерном темпе до 15 мин.		1
7	Техника выполнения прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Техника выполнения прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Эстафеты.		<b>Общественно полезная деятельность:</b> побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
8	Метание мяча в цель и на дальность.	<b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b> - формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - анализирование техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - ознакомление с достижениями российских спортсменов в различных видах спорта; - овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
9	Метание мяча в цель и на дальность.		1
10	Круговая тренировка.		1
11	Круговая тренировка.		1
<b>Спортивные игры. Баскетбол (6 ч)</b>			
12	История баскетбола. Основные правила и приемы игры. Инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным играм	<b>Интеллектуально – познавательная деятельность:</b> интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию обучающихся (игра «Салки с мячом»; Игра «Пройди защитника»; Игра «Борьба за отскок»); инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими групповых исследовательских проектов	1
13	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и		1

	стоек.	(возможность для обучающихся приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей.	
1 4	Совершенствование техники ловли, передач и ведения мяча.	<b>Художественно – эстетическая деятельность:</b> проект «Движение - жизнь».	1
1 5	Совершенствование бросков мяча. Вырывание, выбивание и перехват мяча.	<b>Трудовая деятельность:</b> использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; игра «Профессии».	1
1 6	Комбинации из освоенных элементов техник баскетбола. Круговая тренировка.	<b>Игровая деятельность:</b> работы в парах (обучение школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися).	1
1 7	Совершенствование тактики игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	<b>Творческая деятельность:</b> побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации (проект «Дружим с мячом»).	1
		<b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b> - формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - анализирование техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - ознакомление с достижениями российских спортсменов в различных видах спорта; - овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	
<b>Гимнастика с основами акробатики (15ч)</b>			
1	Строевые упражнения. Инструктаж по	<b>Интеллектуально – познавательная деятельность:</b> интеллектуальные	1

8	ОТ на уроках гимнастики.	<p>игры, стимулирующие познавательную мотивацию обучающихся (Игра «Что изменилось»; Упражнение «Дополни элемент»); групповая работа; установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей.</p> <p><b>Общественно полезная деятельность:</b></p> <p>игра «Быстро и аккуратно», игра «Встречная эстафета с гимнастической палкой»; игра «Найди отличие».</p> <p><b>Игровая деятельность:</b> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.</p> <p><b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение знаниями гигиенических основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- развитие силовых способностей и гибкости; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;</li> <li>- рассмотрение значения страховки и выполнение страховки во время занятий;</li> <li>- обучение методическим основам выполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- формирование представления о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	
1 9	ОРУ без предметов на месте и в движении.		1
2 0	ОРУ с предметами. Круговая тренировка.		1
2 1	ОРУ с предметами. Круговая тренировка.		1
2 2	Упражнения в равновесии.		1
2 3	Упражнения в равновесии.		1
2 4	Техника выполнения упражнений и комбинаций на гимнастических брусках. Подтягивание на результат.		1
2 5	Висы и упоры. Строевые упражнения.		1
2 6	Висы и упоры. Строевые упражнения.		1
2 7	Акробатические упражнения и комбинации.		1
2 8	Акробатические упражнения и комбинации.		1
2 9	Акробатические упражнения и комбинации.		1
3 0	Акробатическая комбинация 4-5 элементов. Тест на гибкость.		1
3 1	Опорный прыжок.		1
3	Опорный прыжок.		1



2			
<b>Лыжная подготовка (16ч)</b>			
3 3	Виды лыжных ходов. Инструктаж по ОТ на уроках по лыжной подготовке.	<p><b>Интеллектуально – познавательная деятельность:</b> привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p> <p><b>Творческая деятельность:</b> побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации (проект «Памятка для друга»).</p> <p><b>Игровая деятельность:</b> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.</p> <p><b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</li> <li>- анализирование техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</li> <li>- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	1
3 4	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подвижные игры на лыжах.		1
3 5	Одновременные ходы (бесшажный, одношажный и двушажный).		1
3 6	Одновременные ходы (бесшажный, одношажный и двушажный).		1
3 7	Попеременный двушажный ход.		1
3 8	Попеременный двушажный ход.		1
3 9	Коньковый ход.		1
4 0	Коньковый ход.		1
4 1	Торможение и поворот «плугом». Комбинация лыжных ходов.		1
4 2	Прохождение дистанции 1 км на время.		1
4 3	Прохождение дистанции 2 - 3км.		1
4 4	Прохождение дистанции 2 - 3км.		1
4 5	Прохождение дистанции 4,5 км.		1
4	Основные правила соревнований.	1	

6	Эстафета.		
4 7	Игры на лыжах.		1
4 8	Игры на лыжах.		1
<b>Спортивные игры Волейбол (6ч)</b>			
4 9	Основные правила и приемы игры. Эстафеты. Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм.	<p><b>Общественно полезная деятельность:</b> наставничество (организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально-значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи);</p> <p><b>Игровая деятельность:</b> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; квест «Мы готовы к ГТО!».</p> <p><b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</li> <li>- обучение правилам и организации проведения соревнований;</li> <li>- овладение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- обучение выполнению общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</li> <li>- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</li> </ul>	1
5 0	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Круговая тренировка.		1
5 1	Совершенствование техник приема и передач мяча.		1
5 2	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.		1
5 3	Прямой нападающий удар.		1
5 4	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.		1
<b>Легкая атлетика (10ч)</b>			
5 5	Круговая тренировка. Инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике.	<p><b>Интеллектуально – познавательная деятельность:</b> установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>	1
5 6	Бросок набивного мяча.		1
5	Метание мяча.		1

7		<p><b>Игровая деятельность:</b> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; игра «Бег по станциям».</p> <p><b>Общественно полезная деятельность:</b> побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p><b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</li> <li>- анализирование техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</li> <li>- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> <li>- ознакомление с достижениями российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Спортивные игры. Футбол – 4 часа.</u></b></p>	
5 8	Бег с ускорением. Спринтерский бег.		1
5 9	Бег на средние дистанции.		1
6 0	Бег в равномерном темпе.		1
6 1	Прыжки в длину.		1
6 2	Круговая тренировка.		1
6 3	Эстафеты.		1
6 4	Зачёт за год.		
6 5	Подвижные игры для совершенствования передвижения и остановок. Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм.	<b>Интеллектуально – познавательная деятельность:</b> интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию обучающихся (игра «Салки с мячом»; Игра «Вызови по имени»; Игра «Мяч водящему»); инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими групповых исследовательских проектов (возможность для обучающихся приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей.	1
6 6	Комбинации техники передвижений (передвижения, остановки, повороты, стойки).		1
6 7	Освоение ударов по мячу и остановок мяча, техника ударов по воротам.		1
6	Комбинации из освоенных элементов:	<b>Художественно – эстетическая деятельность:</b> проект «Мы за ЗОЖ».	1

8	ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика игры.	<p><b>Игровая деятельность:</b> работы в парах (обучение школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися).</p> <p><b>Творческая деятельность:</b> побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации (проект «Дружим с мячом»).</p> <p><b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b> - ознакомление с достижениями российских спортсменов в различных видах спорта.</p>	
---	--	--	--

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

### 9 «А» класс

№	Раздел/тема	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов на освоение темы
<b>Лёгкая атлетика – 13 часов.</b>			
1	Инструктаж по ОТ на уроках по лёгкой атлетике. Доврачебная помощь при травмах. Бег на средние дистанции и прыжки в длину.	<p><b>Интеллектуально – познавательная деятельность:</b> установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p><b>Игровая деятельность:</b> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний,</p>	1
2	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30м на результат.		1
3	Челночный бег 4x15м. Бег 100м. Финиширование. Бег с ускорением.		1
4	Контрольный тест: челночный бег 3x10м. Встречная эстафета.		1
5	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки снизу. Определение уровня ОФК (скоростные качества) – бег 60м на результат. Подвижная игра «Перестрелка».		1

6	Определение уровня ОФК (скоростно-силовые качества) – бег 1000 м. на время	<p>налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; игра «Перемена мест».</p> <p><b>Общественно полезная деятельность:</b> побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p><b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b> - формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - анализирование техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - ознакомление с достижениями российских спортсменов в различных видах спорта; - овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	1
7	Определение уровня ОФК (тест на выносливость) – бег 6-минутный. Метание малого мяча		1
8	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега		
9	Метание малого мяча на дальность на результат. Совершенствование техники прыжков в длину.		1
10	Определение уровня ОФК (скоростно-силовые) -- прыжок в длину с места на результат		1
11	Длительный бег и техника дыхания на дистанции. Бег в равномерном темпе до 12-15 мин.		1
12	Круговая тренировка. Комплекс упражнений, на развитие силы. Сгибание рук в упоре лежа за 30 сек.		1
13	Определение уровня ОФК (выносливости) – бег 1500-2000 метров.		1
<b>Спортивные игры. Баскетбол (7 ч)</b>			
14	Инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным играм. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Ведения мяча на месте и в движении.	<b>Интеллектуально – познавательная деятельность:</b> интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию	1

1 5	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола на месте и в движении.	<p>обучающихся (игра «Салки с мячом»; Игра «Пройди защитника»; Игра «Борьба за отскок»); инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими групповых исследовательских проектов (возможность для обучающихся приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей.</p> <p><b>Художественно – эстетическая деятельность:</b> проект «Движение - жизнь».</p> <p><b>Трудовая деятельность:</b> использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; игра «Профессии».</p> <p><b>Игровая деятельность:</b> работы в парах (обучение школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися).</p> <p><b>Творческая деятельность:</b> побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации (проект «Дружим с мячом»).</p> <p><b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b> - формирование понимания влияния возрастных</p>	
1 6	Ведение мяча с изменением скорости и направления; в различных стойках. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча одной рукой		1
1 7	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении.		1
1 8	Броски мяча одной и двумя руками в кольцо с места и после ведения. Игра «Запад-восток»		1
1 9	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол		1
2 0	Тактика защиты. Быстрый прорыв в зону нападения. Игра в мини-баскетбол	1	

		<p>особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализирование техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</li> <li>- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> <li>- ознакомление с достижениями российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>	
<b>Гимнастика с основами акробатики (15ч)</b>			
2 1	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Организация доврачебной помощи при ушибах. Строевые упражнения.	<p><b>Интеллектуально – познавательная деятельность:</b> интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию обучающихся (Игра «Что изменилось»; Упражнение «Дополни элемент»); групповая работа; установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей.</p> <p><b>Общественно полезная деятельность:</b> игра «Быстро и аккуратно», игра «Встречная</p>	1
2 2	Строевые упражнения. Комплексы упражнений с набивным мячом. Упражнения в равновесии. Лазание по канату.		1
2 3	Серия кувырков вперед и назад в группировке, кувырок назад в полушпагат.		1
2 4	Техника длинного кувырка вперед с 3-х шагов разбега. Стойка на голове и руках.		1
2 5	Стойка на лопатках, гимнастический «мост». Учет техники выполнения акробатической комбинации. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Признаки правильной осанки. Упражнения в равновесии		1
2 6	ОРУ с предметом. Разновидности ходьбы и соскок с бревна (скамейка) Техника выполнения висов и упоров. Прыжки через		1

	скакалку. Тест на гибкость. Приемы самоконтроля и самонаблюдения	эстафета с гимнастической палкой»; игра «Найди отличие».	
2 7	Подъем переворотом на низкой перекладине. Влияние гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Отжимания от пола.	<b>Игровая деятельность:</b> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.	1
2 8	Подтягивания из виса. Упражнения в парах на развитие силы. Тестирование по подниманию туловища за 30сек. на результат. Круговая тренировка.	<b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b> - овладение знаниями гигиенических основ организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;	1
2 9	ОРУ в парах на развитие силы. Подтягивания из виса. Основы знаний об истории столетних Олимпийских стартах. Смешанные висы и упоры. Тестирование прыжков через скакалку за 30сек.	- развитие силовых способностей и гибкости; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;	1
3 0	Опорный прыжок: мальчики - согнув ноги (козел в ширину); девочки - прыжок ноги врозь. Упражнения с набивным мячом. Подтягивание из виса на перекладине.	- рассмотрение значения страховки и выполнение страховки во время занятий;	1
3 1	Сгибание рук в упоре лёжа на результат. Передвижения и размахивания в упоре на брусьях, соскок с поворотом. Вис на согнутых руках на перекладине.	- обучение методическим основам выполнения гимнастических упражнений;	1
3 2	Лазание и перелезание. Упражнения дыхательной гимнастики. Круговая тренировка. Подтягивание из виса (м) и виса лежа (д) – учет.	- формирование представления о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;	1
3 3	Упражнения с гимнастическим обручем. Учет техники опорного прыжка. Понятие утомление и переутомление, профилактика утомления. Упражнения на гимнастической стенке на силу и координацию	- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
3 4	Упражнения со скакалкой на развитие координационных способностей. Современные формы занятий физическими упражнениями.		1
3 5	ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение упражнений на гимнастической стенке на силу и координацию. Преодоление		1



	полосы препятствий.		
<b>Лыжная подготовка (16ч)</b>			
3 6	Инструктаж по ОТ на занятиях на улице. История возникновения лыжного спорта.	<b>Интеллектуально – познавательная деятельность:</b> привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. <b>Творческая деятельность:</b> побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации (проект «Памятка для друга»). <b>Игровая деятельность:</b> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний. <b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b> - формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - анализирование техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
3 7	Поворот переступанием вокруг носков и пяток. Скользящий шаг без палок.		1
3 8	Попеременный двушажный шаг. Комплекс упражнений для лыжника. Одновременные хода. Игра «С горки на горку»		1
3 9	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Учет техники одновременного двухшажного хода.		1
4 0	Тестирование бега на лыжах 1 км на результат. Одновременные одношажный и бесшажный хода.		1
4 1	Преодоление бугров и впадин. Преодоление контруклона. Попеременный четырехшажный ход.		1
4 2	Зимние Олимпийские игры. Российские чемпионы-олимпийцы.		1
4 3	Учет техники одновременного одношажного хода		1
4 4	Учет техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе		1
4 5	Переход с попеременного на одновременный ход. Прохождение дистанции 3 км в быстром темпе Одновременный коньковый ход.		1
4 6	Спуски и подъемы в уклон. Торможение и поворот «плугом». Совершенствование спусков, подъемов, торможений.		1
4 7	Тестирование в прохождении дистанции 2 км на результат. Круговая эстафета с этапом 150м		1
4 8	Учет техники торможения и поворота упором. Игра «Спуски парами»		1
4	Учет техники подъема в уклон скользящим шагом.	1	

9			
50	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3км на результат.		1
51	Эстафеты и подвижные игры со спусками и преодолением препятствий.		1
<b>Спортивные игры Волейбол (5ч)</b>			
52	Инструктаж по ОТ на занятиях волейболом. Терминология и правила игры волейбол. Стойки и перемещения игрока. Прием и передачи мяча в парах. Прием мяча от сетки. Игра «Звонкий мяч»	<p><b>Общественно полезная деятельность:</b> наставничество (организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально-значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи);</p> <p><b>Игровая деятельность:</b> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; квест «Мы готовы к ГТО!».</p> <p><b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;</li> <li>- обучение правилам и организации проведения соревнований;</li> <li>- овладение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</li> <li>- обучение выполнению общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</li> <li>- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</li> </ul>	1
53	Прием и передачи мяча в парах после перемещения и в прыжке. Передачи мяча над собой у сетки и сверху стоя спиной к сетке. Учет техники приема и передачи мяча сверху через сетку в парах. Игра «Мяч над сеткой»		1
54	Нижняя подача мяча – прием мяча снизу после подачи. Передача мяча в тройках с перемещением. Учет техники подачи мяча. Игра «Подай и отойди»		1
55	Подача мяча в заданную зону. Учет техники передачи мяча снизу над собой. Прямой нападающий удар. Тактики свободного нападения.		1
56	Позиционное нападение. Игра в защите. Допинг. Летняя «Олимпиада-80» в Москве. Игра волейбол.		1

		(ГТО)	
<b>Спортивные игры. Баскетбол (3ч)</b>			
5 7	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Варианты ловли и передачи мяча.	<p><b>Интеллектуально – познавательная деятельность:</b> интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию обучающихся (игра «Салки с мячом»; Игра «Вызови по имени»; Игра «Мяч водящему»); инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими групповых исследовательских проектов (возможность для обучающихся приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения; навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей.</p> <p><b>Художественно – эстетическая деятельность:</b> проект «Мы за ЗОЖ».</p> <p><b>Игровая деятельность:</b> работы в парах (обучение школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися).</p> <p><b>Творческая деятельность:</b> побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации (проект «Дружим с мячом»).</p> <p><b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b> - ознакомление с достижениями российских спортсменов в различных видах спорта.</p>	1
5 8	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении - учет. Взаимодействие двух игроков через заслон. Техника перехвата в нападении.		1
5 9	Комбинации из освоенных элементов. Техничко-тактические действия с мячом. Массаж и самомассаж. Ловля и передачи мяча в движении в парах – учет. Учебная игра мини - баскетбол.		1

Легкая атлетика (9ч)			
6 0	Инструктаж по ОТ на уроках по лёгкой атлетике. Разминка легкоатлета. Встречная эстафета. Спринтерский бег.	<p><b>Интеллектуально – познавательная деятельность:</b> установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p><b>Игровая деятельность:</b> включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; игра «Бег по станциям».</p> <p><b>Общественно полезная деятельность:</b> побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p><b>Физкультурно – спортивная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;</li> <li>- анализирование техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</li> <li>- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> </ul>	1
6 1	Прыжки в высоту с разбега. Прыжок через препятствие. Оказание первой помощи при травмах. Круговая тренировка. Тестирование бега на 30м.		1
6 2	Сгибание рук в упоре лежа. Преодоление полосы препятствий. Бег на 60 м – учет. Эстафетный бег.		1
6 3	Тестирование прыжков через скакалку за 30 сек на результат. Бег 100 м		1
6 4	Броски набивного мяча в парах. Метание мяча в цель с 6-8м. Игра «Подвижная цель». Тестирование прыжков через скакалку за 30сек. на результат. Бег 100м.		1
6 5	Зачет за год.		1
6 6	Определение уровня ОФК (скоростно-силовые качества) – бег 1000 м. на время Метание мяча с места и с разбега на дальность. Прыжки в длину с места.		1
6 7	Метание малого мяча на дальность на результат. Совершенствование техники прыжков в длину.		1
6 8	Длительный бег и техника дыхания на дистанции. Кросс 1500-2000 метров на результат	1	

		<ul style="list-style-type: none"><li>- ознакомление с достижениями российских спортсменов в различных видах спорта;</li><li>- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li></ul>	
--	--	--	--

