

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. № 19)

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



Рабочая программа

по физической культуре

базовый уровень для 5в-9в класса

Срок реализации:

01.09.2019 г. – 31.05.2024 г.

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	Основы знаний	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
Итого		94	24	25	26	19

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, 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.

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 «В» класс.

Дата	№	Тема	Цели	Оборудование. Электронные образовательные ресурсы.	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся.	Коррекционно- развивающая работа.	
Лёгкая атлетика – 15 часов.						Пед. меры.	Пед. средства.
02.09	1	Инструктаж по ОТ на уроках 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. http://sportwiki.to	-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	Упр. на развитие памяти и внимания	Игра «Что изменил ось»
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. http://sprintexpress.ru/51_3.php	-формулировать и удерживать учебную задачу. - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей собственное мнение - адекватная мотивация учебной деятельности	Упр. на развитие памяти и внимания	Игра «Пустое место»

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 http://fb.ru/article/160267/zarozhdenie-i-istoriya-legkoy-atletiki-istoriya-legkoy-atletiki-v-rossii	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Упр. на развитие координации движений	Игра «Мяч в воздухе» .
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. http://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/41	формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега	Упр.на развитие скоростных качеств	Игра «Два мороза»
11.09	5	Контрольный тест челночный бег 3х10 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 3х10 м. Развитие скоростных возможностей. Бег с ускорением.	Секундомер. http://www.fizkultura.ru/physical_kachestva/70	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.	Упр.на развитие скоростных качеств	Игра «Вызов номеров»
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	Секундомер, эстафетная палочка.	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении	Упр.на развитие скоростных качеств	Игра «Третий лишний»

			«Разведчики и часовые»		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. 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%D0%BC%D0%B0	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	Упр. на профилактику плоскостопия	Ходьба по гимн.палке.
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.	Упр. на развитие силы.	Игра «Силач»
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.	Упр. на развитие силы.	Игра «Силач»
23.09	10	Совершенствование метания мяча и прыжков в длину.	Метание мяча на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе. Прыжки в	Малые мячи, секундомер, рулетка	Общаться и взаимодействовать в парах и группах. Уметь	Упр. для глаз	Упр. с малыми мячами.

			длину с места.		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.	Упр. на развитие координации движений	Жонглирование.
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.	Упражнения на укрепление мышц спины	Упр. на гимн.лестнице.
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.	http://luganskorient.narod.ru/Arw/TechnBegaNaDIIDist.htm	Описывают технику выполнения беговых упр. , осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Упражнения на развитие внимания	Игра «По сигналу»
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.	Упр. на развитие координации движений	Жонглирование
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.	Упр. на профилактику плоскостопия	Упр. с малым мячом (катание, захват

Спортивные игры. Баскетбол – 9 часов							ступней)
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 http://www.woman56.ru/dietai-sport/ezhednevnyaya-utrennyaya-gimnastika	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.	Упражнения на укреплении мышц спины	Упр. с гимнастической палкой.
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 https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB	Следовать при выполнении инструкциям учителя. Проявлять силу и координацию при выполнении передач, поворотов, передвижений с мячом. Соблюдать технику безопасности.	Упр. на развитие координации движений	Игра «Найди пару»
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.	Упр. на укреплении мышц брюшного пресса	Упр. с баскетбольным мячом в положении лёжа на спине.
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.	Упражнения на укрепление мышц спины	Упр. с баскетбольным мячом в положении лёжа на спине.
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.	Упр. на развитие координации движений	Игра «Мяч в воздухе»
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.	Упражнения на развитие внимания	Игра «Запретное движение»
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	Баскетбольные мячи	Осваивать технику бросков. Анализировать и объективно оценивать свои действия, соответствующих поставленным задачам.	Упражнения на развитие внимания	Игра «Класс смирно!»

			мячом. Тактика свободного нападения. Эстафета.		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.	Упр. на развитие координации движений	Игра «Собачка»
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. http://womanadvice.ru/pervaya-pomoshch-pri-travmah	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.	Упражнения на развитие памяти и внимания.	Игра «Что изменилось?»
08.11	26	Строевые упражнения. История гимнастики.	Освоение строевых упражнений. История гимнастики (основная, художественная, аэробика, спортивная акробатика).	http://festival.1september.ru/articles/585137/	Осваивать строевые упражнения. Уметь различать предназначение каждого из видов гимнастики. Иметь представление об истории зарождения вида спорта гимнастика и о выдающихся олимпийских чемпионов.	Упражнения на развитие гибкости.	Упр. на растяжку у гимнастических стенок.

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.	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%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4 Гимнастические маты.	Осваивать технику кувырков. Знать и объяснять названия снарядов. Уметь выполнять группировку. Оказывать помощь в установке и уборке снарядов.	Упражнения на развитие гибкости.	Упр. на растяжку у гимнастических стенок.
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.	http://fb.ru/article/174611/stoyka-na-lopatkah-uprajnenie-berezka-tehnika-vyipolneniya Гимнастические маты.	Совершенствуют технику кувырков. Осваивают технику стойки на лопатках. Выполняют упр. на координацию движений.		
15.11	29	Техника лазанья 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.	http://www.fizkulturavshkole.ru/lazanye.html 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.	Упражнения на развитие гибкости.	Упр. на растяжку у гимнастических стенок.
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.	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	Формировать самооценку на основе успешности учебной и спортивной деятельности. Уметь выполнять упражнения с гимнастической скакалкой. Знать требования обязанностей командира и	Упражнения на развитие гибкости.	Упр. на растяжку у гимнастических стенок.

				Гимнастические маты.	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.	Упр. на развитие силы.	Упр. с гантелям и.
20.11	32	Упражнения с набивным мячом. Учет техники выполнения акробатического соединения.	Упражнения с мячом (набивной, большой мяч). Учет техники выполнения акробатического соединения. Упражнения на равновесие. Сочетание положений рук с маховыми движениями ног, с поворотом, с ходьбой.	Гимнастические маты, гантели, гимнастические палки, бревно, скамейки, мячи.	Проявлять гибкость при выполнении упражнений. Знать названия положений рук и ног. Выявлять типичные ошибки при выполнении	Упр. на развитие силы.	Упр. с гантелям и.
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.	Упр. на развитие силы.	Упр. с гантелям и.
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.	Упр. на формирование правильной осанки.	Упр. с мешочками.
17.11	35	Висы и упоры.	Упражнения на	Гимнастические маты,	Уметь различать простые и	Упр. на	Упр. на

		Упражнения на гимнастической скамейке	гимнастической скамейке. Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Приседания и повороты в приседе. Эстафета с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	скамейки, перекладина, гимна. Лестница.	смешанные висы. Осваивать технику соскока с поворотом с низкой перекладины. Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений.	укреплен ие мышц брюшног о пресса.	ковриках в положен ии лёжа на спине.
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, гимна. стенка, скакалки.	Осваивать технику висов и упоров на перекладине. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Упр. на формировов ание правильн ой осанки.	Упр. с мешочка ми
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.	Упр. на координа цию движений .	Прыжки через скакалку различн ыми способа ми.
04.12	38	Висы и упоры. Опорный прыжок.	Висы и упоры. Подтягивание из вися (м.) и из вися лежа (д.)- учет. Поднимание прямых ног в вися (м), смешанные висы (д). Опорный прыжок.	Гимнастические маты, перекладина, козёл, мостик, лестница.	Уметь подтягиваться на перекладине из вися. Осваивать технику опорного прыжка.	Упр. на координа цию движений .	Прыжки через скакалку различн ыми способа ми.
06.12	39	Упражнения на развитие гибкости. Значение гимна.упр. для сохранения правильной осанки.	Упражнения на развитие гибкости (упр. с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника). Значение гимна. упр. для сохранения	http://videouroki.net/filecom.php?fileid=98665959 Гимнастические маты, коврики.	Раскрывают значение гимна. упр. для сохранения правильной осанки , развития силовых способностей и гибкости. Используют упр. с повышенной амплитудой	Упр. на координа цию движений .	Прыжки через скакалку различн ыми способа ми.

			правильной осанки , развития силовых способностей и гибкости.		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.	Упр. на профилактику плоскостопия.	Ходьба на носках и на пятках.
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.	Упр. на профилактику плоскостопия.	Ходьба на носках и на пятках.
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.	Упражнения для глаз.	Игра «Жмурки»
16.12	43	Современные оздоровительные формы занятий. Упр. на развитие силы.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Современные оздоровительные формы занятий. Выдающиеся Олимпийские чемпионы по гимнастике. Упр. на развитие силы.	Гимнастические маты, гантели, перекладина https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%BE	Иметь представление об оздоровительных формах занятий физическими упражнениями в школе и дома. Уметь рассказать об олимпийских чемпионах по гимнастике. Различают предназначение каждого из	Упр. на развитие корд. дв..	Игра «Удержи палку»

				%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%B D%D0%BE%D0%B9_ %D0%B3%D0%B8%D0 %BC%D0%BD %D0%B0%D1%81%D1 %82%D0%B8%D0%BA %D0%B5	<p>видов гимнастики.</p>		
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.	Упражнения на укрепление мышц спины	В висе на гимнастической стенке.
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.	Упражнения на развитие внимания	Игра «Класс смирно»

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.	Упражнения на развитие памяти.	Игра «Запретное движение»
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. http://5klass.net/fizkultura-7-klass/Pravila-lyzhnoj-podgotovki/003-Pravila-Tekhniki-bezopasnosti-na-urokakh-lyzhnoj-podgotovki.html	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Определять состав спортивной одежды, инвентаря. Уметь объяснить правила соревнований и оказывать помощь в проведении соревнований.	Упражнения на развитие внимания.	Игра «Не пропусти ворота»
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.	Упражнения на развитие внимания	Игра «Класс смирно»
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. http://ski-medik.com/lyzhnyj-sport/767-obuchenie-povorotam	Освоить технику переступанием на месте. Проявлять качества силы и выносливости в прохождении дистанции.	Развитие памяти, внимания	Игра «Что изменилось»
13.01	50	Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1км.	Лыжи, палки, флажки. http://zonemedic.ru/pervaya-pomosch/okazanie-pervoy-	Знать и применять способы оказания помощи при травмах и обморожениях. Выявлять характерные	Развитие мышления	Игра «Четвёртый лишний»

				pomoschi-pri-obmorozenii.html	ошибки при выполнении лыжных передвижений.		
15.01	51	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5км.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5км. Эстафета «Бег парами».	Лыжи, палки, флажки.	Проявлять координацию при выполнении скользящего шага в попеременном двухшажном ходе. Проявлять координацию в беге парами на лыжах. Соблюдать правила игры.	Развитие пространственной ориентации	Игра «Воротца»
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.	Развитие координации движений	Игра «Повороты»
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.	Развитие внимания, быстроты реакции	Игра «Весёлые догонялки»
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.	Развитие внимания	Игра «Вызов номеров»
24.01	55	Учет техники	Техника попеременного	Лыжи, палки, флажки.	Совершенствовать технику	Развитие	Игра

		попеременного двухшажного хода. Дистанция до 2км.	двухшажного хода - учет. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 2км.		лыжных ходов. Применять навыки, полученные на уроках лыж.	пространственной ориентации	«Лево – право»
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. http://www.ski.kg/obuchenie/navyki/750-sposoby-podemov.html	Осваивать технику подъема в уклон. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Развитие координации движения, внимания	Игра «Воротца»
29.01	57	Учет техники одновременного бесшажного хода.	Спуск с уклона в основной стойке. Подъем в уклон «полуелочкой». Учет техники выполнения одновременного бесшажного хода.	Лыжи, палки, флажки.	Осваивать технику спуска с уклона. Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.	Развитие памяти	Игра «Запомни – повтори»
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. http://www.fizkultura.ru/sci/ski_race/25	Осваивать технику торможений, спусков и подъемов. Проявлять координацию в игре «Салки».	Развитие пространственной ориентации	Игра «Кто дальше»
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.	Развитие координации движения, внимания	Игра «Самокатки»
05.02	60	Учет техники спуска и подъема в уклон «полуелочкой».	Учет техники подъема «полуелочкой» и спуска во.с. с горы. Прохождение дистанции до 3км. в равномерном темпе.	Лыжи, палки, флажки.	Уметь различать различные стойки при спусках с уклона.	Развитие внимания, памяти	Игра «Запомни - повтори»
07.02	61	Правила соревнований по лыжным гонкам. Дистанция до 2 км.	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции с правильным применением изученных	Лыжи, палки, флажки. http://www.flgr.ru/rules/rules1/87.html	Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Общаются и	Развитие внимания	Игра «Вызов номеров»

			ходов. Игра.		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.	Развитие координации движений	Игра «Буксир»
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.	Развитие пространственной ориентации, мышления	Игра «Лево – право»
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.	Развитие быстроты реакции	Игра «Кто дальше»
17.02	65	Прохождение дистанции 2км. Круговая эстафета с этапом до 150м.	Круговая эстафета с этапом до 150м. Дистанция 2км.	Лыжи, палки, флажки.	Осваивать умения и навыки в эстафете на координацию и быстроту. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Следовать при выполнении инструкциям учителя.	Развитие памяти	Игра «запомни – повтори»
19.02	66	Основы знаний по истории олимпийского движения. Совершенствование	Зимняя Олимпиада в Сочи-2014года. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов	Лыжи, палки, флажки. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B8%D0	Знать историю проведения Олимпиады в Сочи 2014 года. Уметь объяснить и назвать лучших спортсменов на зимней	Развитие пространственной ориентации	Игра «Лево – право»

		ранее изученных лыжных ходов.		%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	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.	Развитие быстрой реакции.	Игра «Кто быстрее»
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.	Развитие координации движений и пространственной ориентации	Игра «Кто дальше»
28.02	69	Эстафеты и подвижные игры на лыжах	Выполнить зарядку лыжника. Эстафеты и подвижные игры на лыжах	Лыжи, палки, флажки. http://www.fizkultura.ru/node/32523	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Придумывают упражнения для зарядки лыжника. Играют в игры на лыжах, принимают участие в	Развитие внимания	Игра «Класс смирно»

					эстафетах на лыжах.		
02.03	70	Эстафеты и подвижные игры на лыжах	Выполнить зарядку лыжника. Эстафеты и подвижные игры на лыжах	Лыжи, палки, флажки. http://www.fizkultura.ru/node/32523	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Выполняют зарядку лыжника. Играют в игры на лыжах, принимают участие в эстафетах на лыжах.	Развитие быстроты реакции.	Игра «Кто быстрее»
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. http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2012/10/30/prezentatsiya-istoriya-razvitiya-voleybola-v-rossii	Соблюдать правила безопасности при занятиях волейболом. Знать и уметь объяснить основные понятия при занятиях волейболом.	Упр. на развитие координации движений	Подвижная игра. «Мяч среднему»
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. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB	Овладевать приемами волейбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной учебной и игровой деятельности. Описывать технику выполнения передачи мяча.	Упр. на развитие памяти.	Игра «Пустое место»
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	Упр. на развитие координации движений	Игра «Мяч среднему»

					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.	Упр. на развитие координации движений	Игра «Мяч среднему»
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. http://spo.1september.ru/view_article.php?ID=200901902	Осваивать умения и навыки в играх на координацию и быстроту. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Упр. на развитие внимания и памяти.	Подвижная игра. «Вызов номеров»
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.	Упр. на развитие координации движений	Подвижная игра. «Мяч среднему»
08.04	77	Нижняя подача мяча через сетку. Игра «Мяч над сеткой»	Прием мяча у сетки. Нижняя подача мяча через сетку (З-бм). 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.	Упр. на профилактику плоскостопия.	Игра «Передай другому»
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	Волейбольные мячи, малые мячи, волейбольная сетка.	Осваивать умения и навыки в подаче мяча за сетку. Совершенствовать технические приемы волейбола.	Упр. на развитие скоростно-силовых качеств.	Игра «Салки»

			игроков. Игра «Звонкий мяч».				
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 капитану».	Волейбольные мячи, малые мячи, волейбольная сетка.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Упр. на профилактику плоскостопия	Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы.
15.04	80	Прием мяча, упр. 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.	Упр. на развитие скоростно-силовых качеств.	Игра «Салки»
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.	Упр. на развитие скоростно-силовых качеств.	Игра «Салки с мячом»
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.	Упр. на внимание.	Игра «Класс смирно»
22.04	83	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3)	ОРУ с волейбольными мячами. Игры и выполнять игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3)	Волейбольные мячи, малые мячи, волейбольная сетка. http://www.dvorsportinfo.ru/articles/volejbol-zhesty-sudej-kartinki	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими	Упр. на формирование правильной осанки.	Упр. с мешочками.

					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. http://stavkiprognozy.ru/pravila/klassicheskij-volejbol-pravila-igry.html	Организируют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Упр. на координацию движений	Жонглирование.
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	https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB 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.	Упр. на развитие памяти.	Игра «По своим местам»
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	http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/Basketbol/video	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном; -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения; - обращаться за помощью.	Упр. на координацию движений.	Прыжки через короткую скакалку.
13.05	87	Сочетание приёмов	Стойка и передвижения	http://	Выполняют учебные	Упр. на	Прыжки

		(ведение остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход	игрока. Введение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини-баскетбол	www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons/?Id=2146 Баскетбольные мячи	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.	координацию движений.	через короткую скакалку.
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.	Упр. на развитие координации движений	Прыжки через короткую скакалку.
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.	Упр. на развитие выносливости	Удержание статических поз.
Спортивные игры. Футбол – 2 часа							
18.05	90	Стойки и перемещения	Стойки и перемещения футболистов, бегом лиц и	https://ru.wikipedia.org/wiki/	Изучают историю футбола и запоминают имена	Упр. на развитие	Упр. с отягоще

		футболистов, бегом лиц и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону.	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.	https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB Футбольный мяч	выдающихся спортсменов. Овладевают основными приемами игры в футбол. Соблюдают правила игры и правила техники безопасности.	силы.	нием
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 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	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.	Упр. на развитие силы.	Упр. с отягощен ием
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 выносливость.	Футбольный мяч https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%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	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.	Упр. на развитие выносливости	Длительный бег.

				%D0%B5%D0%BD %D0%B8%D1%8F_ %D0%B2_ %D1%84%D1%83%D1 %82%D0%B1%D0%BE %D0%BB%D0%B5			
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.	Упр. на развитие выносливости	Длительный бег.
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. http://geekrunner.org/general/sprinterskij-beg	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упр.	Упр. на развитие силы	Отжимания
22.05	92	Спринтерский бег. Бег 60 м. на результат.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров –	Секундомер, эстафетная палочка http://geekrunner.org/general/sprinterskij-beg	Описывают технику изучаемых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	Упр. на развитие выносливости	Длительный бег.

			на результат. Подвижные игры с бегом.		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.	Упр. на развитие памяти.	Игра «Запретное движение»
		Зачёт за год.	Выполняют контрольные упр. и тесты.	Секундомер, рулетка.	Выполняют контрольные упр. и тесты. Соблюдают правила техники безопасности.	Упр. для глаз.	
25.05	93	Техника прыжка в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжок в длину с места на результат.	ОРУ прыжковые. Техника прыжка в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры.	Проектор, ноутбук, экран, рулетка. http://xreferat.com/103/2533-1-klassifikaciya-vidov-pryzhkov-v-vysotu.html	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 на результат. Развитие скоростно-силовой выносливости.	ОРУ. Сгибание рук в упоре лёжа на результат. Развитие скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры.	Секундомер. http://zdorovyy-obraz-zhizni.ru/razvitiye-bystrykh-skorostnoj-vynoslivosti-i-skorostno-silovykh-kachestv/	Описывают технику выполнения беговых упр. , осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают режим физической	Упр. на развитие внимания	Игра «Берег – море»

					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 http://sportwiki.to/ %D0%9F %D1%80%D0%B0%D0 %B2%D0%B8%D0%B B%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	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.	Упр. на развитие координации движений.	Ведение мяча ногой змейкой.
		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	Упр. на развитие меткости.	Удары по воротам.
		Бег в равномерном	Специальные беговые упр.,	Секундомер,	Описывают технику	Упр. на	Удары

		темпе от 10 до 12 минут. Круговая эстафета.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Круговая эстафета. Развитие выносливости.	эстафетная палочка	выполнения беговых упр., осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	развитие меткости.	по воротам.
--	--	---	--	--------------------	---	--------------------	-------------

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

6«В» класс.

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов на освоение темы	Коррекционно – развивающая работа	
			Педагогические меры	Педагогические средства
Лёгкая атлетика – 11 часов.				
1	Высокий старт. Бег с ускорением. Инструктаж по ОТ на уроках по лёгкой атлетике.	1	Упр. на развитие памяти и внимания	Упражнения из серии «Гимнастика для мозга»
2	Спринтерский бег.	1	Упр. на развитие скоростных качеств	Игра «Перелет птиц»
3	Бег на результат 60 м.	1	Упр. на развитие быстроты	Игра «Догонялки»

4	Минутный бег. Бег с препятствиями и на местности.	1	Упр. на профилактику плоскостопия	Эстафета «Построим лесенку»
5	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	1	Упр. на развитие выносливости	Игра «Вышибалы»
6	Определение уровня ОФК (скоростно-силовые качества) – бег 1200 м.	1	Упражнения на укрепление мышц спины	Игра «Цепи», «Официант»
7	Техника выполнения прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Техника выполнения прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Эстафеты.	1	Упр. на развитие координации движений	Игра «Мостик»
8-9	Метание теннисного мяча.	2	Упр. для глаз	Упражнения из серии «Гимнастика для глаз»
10-11	Круговая тренировка.	2	Упр. на развитие силы.	Игра «Лесенка»
Спортивные игры. Баскетбол – 6 часов				
12	История баскетбола. Основные правила и приемы игры. Инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным играм.	1	Упр. на укрепление мышц брюшного пресса	Упр. с баскетбольным мячом в положении лёжа на спине.
13	Стойки, перемещения и повороты игрока, остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, передвижения и остановки.	1	Упражнения на укрепление мышц спины	Упр. с баскетбольным мячом в положении лёжа на спине.
14	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1	Упражнения на развитие ловкости, координации движений	Игра «Вышибалы»
15	Совершенствование ловли и передач мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1	Упражнения на развитие ловкости, координации движений	Игра «День и ночь»
16	Совершенствование техники ведения и бросков мяча. Комбинации из освоенных элементов.	1	Упражнения на развитие координации, владения мячом	Игра «Чай-чай, выручай» с баскетбольным мячом
17	Совершенствование тактики игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	Упр. на развитие памяти и внимания	Упражнения из серии «Гимнастика для мозга»
Гимнастика -15 часов				
18	История и виды гимнастики. Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики.	1	Упражнения на развитие памяти и внимания.	Игра «Что изменилось?»

19-20	ОРУ без предметов.	2	Упражнения на развитие гибкости.	Упр. на растяжку у гимн.стенки.
21-22	ОРУ с предметами. Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	2	Упр. на формирование правильной осанки.	Упр. с мешочками.
23	Упражнения в равновесии.	1	Упр. на координацию движений.	Прыжки через скакалку различными способами.
24	Техника выполнения упражнений и комбинаций на гимнастических брусьях. Подтягивание на результат.	1	Упражнения на развитие внимания	Игра «Класс смирно»
25-27	Акробатические упражнения и комбинации.	3	Упр. на профилактику плоскостопия.	Ходьба на носках и на пятках.
28	Акробатическая комбинация 4-5 элементов. Тест на гибкость.	1	Упражнения на развитие памяти.	Игра «Запретное движение»
29-30	Висы и упоры. Строевые упражнения. Эстафеты.	2	Упражнения на укрепление мышц спины	В висе на гимн.стенке.
31-32	Опорный прыжок.	2	Упражнения на развитие силы	Игра «Соревнование тачек»
Лыжная подготовка – 16 часов.				
33	История лыжного спорта. Инструктаж по ОТ на уроках по лыжной подготовке.	1	Упражнения на развитие внимания.	Упражнения из серии «Гимнастика для мозга»
34	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подвижные игры на лыжах.	1	Развитие мышления	Игра «Четвёртый лишний»
35-36	Одновременный бесшажный ход.	2	Развитие координации движений	Упражнения на развитие координации движения
37-38	Одновременный двушажный ход.	2	Развитие внимания, быстроты реакции	Игра «Весёлые догонялки»
39-40	Попеременный двушажный ход.	2	Развитие внимания	Игра «Класс смирно»
41	Подъем «елочкой». Спуски и подъемы.	1	Развитие пространственной ориентации	Игра «Колокольчик»
42	Торможение и поворот упором.	1	Развитие памяти	Игра «Запомни – повтори»
43	Прохождение дистанции 1 км на время.	1	Развитие выносливости	«Гонка с выбыванием»
44-45	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	2	Развитие выносливости	«Гонка с выбыванием»
46-47	Прохождение дистанции до 3,5 км.	2	Упражнения на развитие	Игра «Соревнование тачек»

			силы	
48	Основные правила соревнований. Эстафета.	1	Упражнения на развитие памяти.	Игра «Запретное движение»
Спортивные игры. Волейбол – 6 часов.				
49	История волейбола. Основные правила и приемы игры. Эстафеты. Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм.	1	Упр. на развитие памяти.	Игра «Пустое место»
50	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Круговая тренировка.	1	Упр. на развитие координации движений	Подвижная игра. « Мяч среднему»
51	Совершенствование техники приема и передач мяча. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	1	Упр. на профилактику плоскостопия	Упражнение «Нарисуй ногами!»
52	Освоение техники нижней прямой подачи, нападающего удара. Тактика игры в волейбол	1	Упр. на развитие скоростно - силовых качеств.	Игра «Салки»
53	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Упр. на внимание.	Игра «Класс смирно»
54	Комбинации из освоенных элементов: подача, прием, передача, удар.	1	Упр. на координацию движений.	Жонглирование.
Лёгкая атлетика – 7 часов				
55	Круговая тренировка. Инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике.	1	Упр. на развитие внимания	Игра «Берег – море»
56	Толчки и броски набивных мячей.	1	Упр. на развитие силы	Игра «Перетягивание в парах»
57	Метание мяча.	1	Упр. на развитие меткости.	Игра «Точный бросок»
59	Бег с ускорением. Бег 30 на результат.	1	Развитие быстроты	Упражнения на развитие быстроты
60	Бег в равномерном темпе.	1	Упр. на развитие выносливости	Длительный бег.
	Прыжки в длину.		Развитие прыгучести	Игра «Гусеница»
61	Круговая тренировка.	1	Упражнения на развитие внимания.	Упражнения из серии «Гимнастика для мозга»
	Эстафеты.		Упр. на развитие памяти.	Игра «Запретное движение»
58	Зачёт за год.	1	Упражнения на развитие внимания.	Упражнения из серии «Гимнастика для мозга»

Спортивные игры. Футбол – 3 часа.				
62	История футбола. Основные правила и приемы игры. Подвижные игры для совершенствования передвижения и остановок. Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм.	1	Упр. на развитие выносливости	Длительный бег.
63	Комбинации техники передвижений (передвижения, остановки, повороты, стойки).	1	Упр. на развитие силы.	Упр. с отягощением
	Освоение ударов по мячу и остановок мяча, техника ударов по воротам.	1	Упр. на развитие координации движений	Подвижная игра. «Мяч среднему»
64	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика игры.	1	Упражнения на развитие внимания.	Упражнения из серии «Гимнастика для мозга»

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

7 «В» класс.

№ п/п	Раздел/тема	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов на освоение темы	Коррекционно – развивающая работа	
				Педагогические меры	Педагогические средства
Лёгкая атлетика – 10 часов.					
1	Инструктаж по ОТ на уроках по лёгкой атлетике. Первая помощь	Интеллектуально – познавательная деятельность: установление доверительных отношений между учителем и его учениками,	1	Упр. на развитие памяти и внимания	Игра «Что изменилось»

	при травмах. Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м	способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.			
2	Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 4x15м. Финальное усилие. Встречная эстафета. Бег 60 м	Игровая деятельность: 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	Упр. на развитие памяти и внимания	Игра «Пустое место»
3	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки Подтягивание - на результат	Общественно полезная деятельность: побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	1	Упр. на развитие координации движений	Игра «Мяч в воздухе».
4	Контрольный тест: челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Физкультурно – спортивная деятельность:	1	Упр. на развитие скоростных качеств	Игра «Два мороза»
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;	1	Упр. на развитие скоростных качеств	Игра «Вызов номеров»
6	Определение уровня ОФК (тест на выносливость) – 6-минутный бег. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	- 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	1	Упр. на развитие скоростных качеств	Игра «Третий лишний»
7	Метание малого мяча на дальность на результат.	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1	Упр. на профилактику	Ходьба по гимн. палке.

	Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега	(ГТО).		плоскостопия	
8	Прыжки в длину с места на результат. Овладение техникой длительного бега. Техника дыхания на дистанции. Бег в равномерном темпе до 15 мин		1	Упр. на развитие силы.	Игра «Силач»
9	Длительный равномерный бег по пересечённой местности		1	Упр. на развитие силы.	Игра «Силач»
10	Кросс 1500 метров без учёта времени		1	Упр. для глаз	Упр. с малыми мячами.
Спортивные игры. Баскетбол – 6 часов					
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	Интеллектуально – познавательная деятельность: 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. Художественно – эстетическая деятельность: проект «Движение - жизнь».	1	Упр. на укрепление мышц брюшного пресса	Упр. с баскетбольным мячом в положении лёжа на спине.
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		1	Упр. на укрепление мышц брюшного пресса	Упр. с баскетбольным мячом в положении лёжа на спине.
13	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с		1	Упражнения на укрепление мышц спины	Упр. с баскетбольным мячом в

	изменением направления движения и скорости	Трудовая деятельность: 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».			положении лёжа на спине.
14	Повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Броски мяча одной рукой	Игровая деятельность: работы в парах (обучение школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися).	1	Упр. на развитие координации движений	Игра «Два мяча»
15	Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Запад-восток»	Творческая деятельность: 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	Упражнения на развитие внимания	Игра «По сигналу»
16	Тактика свободного нападения. Броски мяча на месте и в движении. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол	Физкультурно – спортивная деятельность: - 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	Упр. на развитие координации движений	Жонглирование
Гимнастика -15 часов					

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.	Интеллектуально – познавательная деятельность: 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.	1	Упражнения на развитие памяти и внимания.	Игра «Что изменилось?»
18	Строевые упражнения. Серия кувырков вперед и назад в группировки, кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове; стойка на руках у стены.	Общественно полезная деятельность: игра «Быстро и аккуратно», игра «Встречная эстафета с гимнастической палкой»; игра «Найди отличие».	1	Упражнения на развитие гибкости.	Упр. на растяжку у гимн. стенки.
19	«Мост» из положения стоя с помощью. Стойка на лопатках, переворот боком. Акробатическая комбинация.	Игровая деятельность: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний. Физкультурно – спортивная деятельность: - 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	Упражнения на развитие гибкости.	Упр. на растяжку у гимн. стенки.
20	Длинный кувырок с разбега. Совершенствование техники акробатического соединения. ОРУ со скакалкой. Упражнения с набивным мячом	- развитие силовых способностей и гибкости; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;	1	Упражнения на развитие гибкости.	Упр. на растяжку у гимн. стенки.
21	Упражнения с предметом. Упражнения в равновесии. Учет техники выполнения акробатического	- рассмотрение значения страховки и выполнение страховки во время занятий; - обучение методическим основам выполнения	1	Упр. на развитие силы.	Упр. с гантелями.

	соединения	гимнастических упражнений; - формирование представления о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; - овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).			
22	Упражнения в парах на развитие силы. Подтягивание. Упражнения в равновесии		1	Упр. на формирование правильной осанки.	Упр. с мешочками.
23	Прыжки через короткую скакалку. Висы и упоры. Упражнения на гимнастической скамейке		1	Упр. на укрепление мышц брюшного пресса.	Упр. на ковриках в положении лёжа на спине.
24	Смешанные висы. Соскок с поворотом. Подтягивание		1	Упр. на координацию движений.	Прыжки через скакалку различными способами.
25	Вис на согнутых руках. Поднимание туловища в сед за 30сек. на результат		1	Упр. на профилактику плоскостопия.	Ходьба на носках и на пятках. Упр. с гимн. палкой.
26	Висы и упоры. Передвижение в вися на руках. Опорный прыжок		1	Упр. на развитие корд. движений	Игра «Удержи палку»
27	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Опорные прыжки		1	Упражнения на укрепление мышц спины	В вися на гимн. стенке.
28	Опорные прыжки через козла. Тест на гибкость. Полоса препятствий		1	Упражнения на развитие внимания	Игра «Класс смирно»
29	Прыжки через скакалку за 1мин. Учет техники опорного прыжка. Эстафета		1	Развитие быстроты реакции.	Игра «Кто быстрее»
30	Упражнения в равновесии: пробежка по		1	Упр. на развитие корд. движений	Игра «Удержи палку»

	гимнастической скамье, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе.				
31	Упражнения в равновесии: полушпагат, соскок прогнувшись, ласточка на гимнастической скамье (бревне). Преодоление полосы препятствий.		1	Упр. на формирование правильной осанки.	Упр. с мешочками.
Лыжная подготовка – 15 часов.					
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	Интеллектуально – познавательная деятельность: 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. Творческая деятельность: 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	Упражнения на развитие внимания.	Игра «Не пропусти ворота»
33	Поворот на месте махом. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 1км.	Игровая деятельность: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.	1	Упражнения на развитие внимания	Игра «Класс смирно»
34	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный и	Физкультурно – спортивная деятельность: - формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую	1	Развитие памяти, внимания	Игра «Что изменилось»

	бесшажный ходы	<p>подготовленность;</p> <p>- анализирование техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>			
35	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5км.		1	Развитие мышления	Игра «Четвёртый лишний»
36	Прохождение дистанции 1,5км в среднем темпе на развитие общей выносливости		1	Развитие пространственной ориентации	Игра «Воротца»
37	Бег на лыжах 1км на время. Одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ход		1	Развитие координации движений	Игра «Повороты»
38	Дистанция до 2км на совершенствование лыжных передвижений. Виды лыжного спорта		1	Развитие внимания, быстроты реакции	Игра «Весёлые догонялки»
39	Учет техники попеременного двухшажного хода. Дистанция до 2км		1	Развитие внимания	Игра «Вызов номеров»
40	Подъем в гору скользящим шагом. Эстафета с передачей палок. Учет техники одновременного двухшажного хода		1	Развитие пространственной ориентации	Игра «Лево – право»
41	Торможение и поворот упором. Спуски и подъемы в уклон. Игра «Остановка рывком»		1	Развитие координации движений	Игра «Буксир»
42	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	Развитие памяти	Игра «Запомни – повтори»	

	Совершенствование лыжных передвижений. Дистанция до 2 км				
43	Круговая эстафета с этапом до 150м. Основы знаний по истории олимпийского движения. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов		1	Развитие пространственной ориентации	Игра «Кто дальше»
44	Совершенствование спусков, поворотов, торможений. Игра «Гонки с выбыванием». Прохождение дистанции до 3 км		1	Развитие координации движений, внимания	Игра «Самокатики»
45	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Гонки с преследованием»		1	Развитие внимания, памяти	Игра «Запомни - повтори»
46	Эстафеты и подвижные игры на лыжах		1	Развитие внимания	Игра «Вызов номеров»
Спортивные игры. Волейбол – 9 часов.					
47	Инструктаж по ОТ на уроке по спортивным играм. Волейбольная команда «Северянка». Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Общественно полезная деятельность: наставничество (организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально-значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи); Игровая деятельность: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; квест «Мы готовы к ГТО!».	1	Упр. на развитие координации движений	Подвижная игра. « Мяч среднему»
48	Ходьба и бег. Передачи мяча сверху двумя		1	Упр. на развитие координации	Игра «Удержи мяч»

	руками на месте и после перемещения вперед. Выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Физкультурно – спортивная деятельность: - обучение терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - обучение правилам и организации проведения соревнований; - овладение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - обучение выполнению общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		движений и внимания.	
49	Передачи мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед		1	Упр. на развитие памяти и внимания	Преодоление полосы препятствий
50	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Игра «Подай и отойди»		1	Упр. на развитие координации движений	Жонглирование
51	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером		1	Упр. на развитие внимания и памяти.	Подвижная игра. «Вызов номеров с волейбольным мячом»
52	Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Игра «Мяч над сеткой»		1	Упр. на развитие координации движений	Игра «Мяч над сеткой»
53	Тактика свободного нападения. Технические действия без мяча и с мячом. Игра «Мяч капитану»		1	Упр. на профилактику плоскостопия.	Игра «Передай другому»
54	Совершенствование передач мяча, нападения и отбивания нападающего удара. Закрепление тактики свободного нападения.		1	Упр. на развитие скоростно - силовых качеств.	Игра «Салки»

	Пионербол				
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	Упр. на развитие скоростно - силовых качеств.	Игра «Салки с мячом»
Спортивные игры. Баскетбол – 3 часа.					
56	Ведение мяча с изменением скорости, направления движения и высоты отскока. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника	Интеллектуально – познавательная деятельность: 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	Упр. на развитие памяти	Игра «Запомни место»
57	Сочетание приёмов: (ведение остановка-бросок). Вырывание и выбивание мяча. Позиционное нападение через скрестный выход	Художественно – эстетическая деятельность: проект «Мы за ЗОЖ».	1	Упр. на развитие выносливости	Удержание статических поз.
58	Бросок двумя руками от головы в движении. Тактические действия с мячом по упрощенным правилам. Взаимодействие двух игроков	Игровая деятельность: работы в парах (обучение школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися). Творческая деятельность: побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	1	Упр. на координацию движений.	Прыжки через короткую скакалку.

		(проект «Дружим с мячом»).			
		Физкультурно – спортивная деятельность: - ознакомление с достижениями российских спортсменов в различных видах спорта.			
Лёгкая атлетика – 10 часов					
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	Интеллектуально – познавательная деятельность: 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. Игровая деятельность: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; игра «Бег по станциям».	1	Упр. на развитие меткости	Игра «Метко в цель»
60	Минутный бег. Выносливость и ее значение. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров (5 попыток).	Общественно полезная деятельность: побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	1	Упр. на развитие внимания	Игра «Берег – море»
61	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка.	Физкультурно – спортивная деятельность: - формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;	1	Упражнения на развитие скоростных качеств	Игра «Казачьи разбойники»
62	Многоскоки. Прыжок через препятствие. Оказание первой помощи при травмах	- анализирование техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - овладение навыками выполнения жизненно	1	Упр. на развитие силы.	Игра «Бой петухов»
63	Зачёт за год		1	Упр. На развитие выносливости	Длительный бег
64	Распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции.		1	Упр. На развитие выносливости	Длительный бег

	Длительный бег от 5 до 20 мин	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).			
65	Спортивное движение в г. Череповец. Бросок набивного мяча. Техника прыжка в высоту с прямого и бокового разбега.		1	Развитие памяти	Игра «Кто быстрее»
66	Сгибание рук в упоре лежа за 1 мин. Бег по пересеченной местности		1	Развитие памяти, мышления	Игра «Биатлон»
67	Бег 1000м., преодоление препятствий с опорой на одну руку		1	Упр. на развитие координации и скорости	Игра «Подвижная цель»
68	Кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики		1	Упр. на развитие координации движений	Игра «Фрисби»

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

8 «В» класс.

№	Раздел/тема	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов на освоение темы	Коррекционно – развивающая работа	
				Педагогические меры	Педагогические средства
Лёгкая атлетика – 11 часов.					
1	Низкий старт. Бег с ускорением. Инструктаж по ОТ на уроках по лёгкой атлетике.	Интеллектуально – познавательная деятельность: установление доверительных отношений между учителем и его	1	Упр. на развитие памяти и внимания	Игра «Что изменилось»
2	Спринтерский бег.		1	Упр. на развитие	Игра «Пустое

		учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.		памяти и внимания	и место»
3	Бег на результат 100 м.		1	Упр. на развитие координации движений	Игра «Мяч в воздухе».
4	Бег на средние дистанции.	Игровая деятельность: 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	Упр. на развитие скоростных качеств	Игра «Два мороза»
5	Бег 1000м на результат.		1	Упр. на развитие скоростных качеств	Игра «Вызов номеров»
6	Бег в равномерном темпе до 15 мин.	Общественно полезная деятельность: побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	1	Упр.на развитие скоростных качеств	Игра «Третий лишний»
7	Техника выполнения прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Техника выполнения прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Эстафеты.		1	Упр. на профилактику плоскостопия	Ходьба по гимн. палке.
8	Метание мяча в цель и на дальность.	Физкультурно – спортивная деятельность:	1	Упр. на развитие силы.	Игра «Силач»
9	Метание мяча в цель и на дальность.	- формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;	1	Упр. на развитие прыгучести	Игра «Гусеница»
10	Круговая тренировка.		1	Упр. для глаз	Игра «Что изменилось?»

11	Круговая тренировка.	<ul style="list-style-type: none"> - 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	Упр. на развитие выносливости	Длительный бег
Спортивные игры. Баскетбол (6 ч)					
12	История баскетбола. Основные правила и приемы игры. Инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным играм	Интеллектуально – познавательная деятельность: 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	1	Упр. на укрепление мышц брюшного пресса	Упр. с баскетбольным мячом в положении лёжа на спине.
13	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		1	Упр. на укрепление мышц брюшного пресса	Упр. с баскетбольным мячом в положении лёжа на спине.
14	Совершенствование техники ловли, передач и ведения мяча.		1	Упражнения на укрепление	Упр. с баскетбольным

		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.		мышц спины	мячом в положении лёжа на спине.
15	Совершенствование бросков мяча. Вырывание, выбивание и перехват мяча.	Художественно – эстетическая деятельность: проект «Движение - жизнь».	1	Упр. на развитие координации движений	Игра «Два мяча»
16	Комбинации из освоенных элементов техник баскетбола. Круговая тренировка.	Трудовая деятельность: 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	Упражнения на развитие внимания	Игра «По сигналу»
17	Совершенствование тактики игры. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Игровая деятельность: работы в парах (обучение школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися). Творческая деятельность: побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения,	1	Упр. на развитие координации движений	Жонглирование

		<p>правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации (проект «Дружим с мячом»).</p> <p>Физкультурно – спортивная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 			
Гимнастика с основами акробатики (15ч)					
18	Строевые упражнения. Инструктаж по ОТ	Интеллектуально	–	1	Упражнения на Иgra «Что

	на уроках гимнастики.	<p>познавательная деятельность: 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>Общественно полезная деятельность: игра «Быстро и аккуратно», игра «Встречная эстафета с гимнастической палкой»; игра «Найди отличие».</p> <p>Игровая деятельность: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.</p> <p>Физкультурно – спортивная деятельность: - овладение знаниями</p>		развитие памяти и внимания.	изменилось?»
19	ОРУ без предметов на месте и в движении.		1	Упражнения на развитие гибкости.	Упр. на растяжку у гимн. стенки.
20	ОРУ с предметами. Круговая тренировка.		1	Упражнения на развитие гибкости.	Упр. на растяжку у гимн. стенки.
21	ОРУ с предметами. Круговая тренировка.		1	Упражнения на развитие гибкости.	Упр. на растяжку у гимн. стенки.
22	Упражнения в равновесии.		1	Упр. на развитие силы.	Упр. с гантелями.
23	Упражнения в равновесии.		1	Упр. на формирование правильной осанки.	Упр. с мешочками.
24	Техника выполнения упражнений и комбинаций на гимнастических брусьях. Подтягивание на результат.		1	Упр. на укрепление мышц брюшного пресса.	Упр. на ковриках в положении лёжа на спине.
25	Висы и упоры. Строевые упражнения.		1	Упр. на координацию движений.	Прыжки через скакалку различными способами.
26	Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	Упр. на профилактику плоскостопия.	Ходьба на носках и на пятках. Упр. с гимн. палкой.	

27	Акробатические упражнения и комбинации.	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	Упр. на развитие корд. движений	Игра «Удержи палку»
28	Акробатические упражнения и комбинации.		1	Упражнения на укрепление мышц спины	В висе на гимн. стенке.
29	Акробатические упражнения и комбинации.		1	Упражнения на развитие внимания	Игра «Класс смирно»
30	Акробатическая комбинация 4-5 элементов. Тест на гибкость.	- развитие силовых способностей и гибкости; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;	1	Развитие быстроты реакции.	Игра «Кто быстрее»
31	Опорный прыжок.	- рассмотрение значения страховки и выполнение страховки во время занятий;	1	Упр. на развитие корд. движений	Упражнения со скакалкой
32	Опорный прыжок.	- обучение методическим основам выполнения гимнастических упражнений; - формирование представления о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; - овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Упр. на развитие корд. движений	Игра «Удержи палку»
Лыжная подготовка (16ч)					
33	Виды лыжных ходов. Инструктаж по ОТ на уроках по лыжной подготовке.	Интеллектуально – познавательная деятельность: привлечение внимания	1	Упражнения на развитие внимания.	Игра «Не пропусти ворота»

34	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подвижные игры на лыжах.	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.	1	Упражнения на развитие внимания	Игра «Класс смирно»
35	Одновременные ходы (бесшажный, одношажный и двушажный).		1	Развитие памяти, внимания	Игра «Что изменилось»
36	Одновременные ходы (бесшажный, одношажный и двушажный).		1	Развитие мышления	Игра «Четвёртый лишний»
37	Попеременный двушажный ход.	Творческая деятельность: 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	Развитие пространственной ориентации	Игра «Воротца»
38	Попеременный двушажный ход.		1	Развитие координации движений	Игра «Повороты»
39	Коньковый ход.		1	Развитие внимания, быстроты реакции	Игра «Весёлые догонялки»
40	Коньковый ход.		1	Развитие внимания	Игра «Вызов номеров»
41	Торможение и поворот «плугом». Комбинация лыжных ходов.	получению знаний.	1	Развитие пространственной ориентации	Игра «Лево – право»
42	Прохождение дистанции 1 км на время.	Физкультурно – спортивная деятельность: - формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;	1	Развитие координации движений	Игра «Буксир»
43	Прохождение дистанции 2 - 3км.	- анализирование техники физических упражнений, их	1	Развитие памяти	Игра «Запомни – повтори»
44	Прохождение дистанции 2 - 3км.		1	Развитие	Игра «Кто

		освоение и выполнение по показу; - овладение техникой		пространственно й ориентации	дальше»
45	Прохождение дистанции 4,5 км.	выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Развитие координации движений, внимания	Игра «Самокатики»
46	Основные правила соревнований. Эстафета.		1	Развитие внимания, памяти	Игра «Запомни - повтори»
47	Игры на лыжах.		1	Развитие внимания	Игра «Вызов номеров»
48	Игры на лыжах.		1	Развитие координации движений, внимания	Игра «Самокатики»
Спортивные игры Волейбол (6ч)					
49	Основные правила и приемы игры. Эстафеты. Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм.	Общественно полезная деятельность: наставничество (организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально- значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи); Игровая деятельность: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к	1	Упр. на развитие координации движений	Подвижная игра. « Мяч среднему»
50	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Круговая тренировка.		1	Упр. на развитие координации движений и внимания.	Игра «Удержи мяч»
51	Совершенствование техник приема и передач мяча.		1	Упр. на развитие памяти и внимания	Преодоление полосы препятствий
52	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.		1	Упр. на развитие координации движений	Жонглирование

53	Прямой нападающий удар.	получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; квест «Мы готовы к ГТО!».	1	Упр. на развитие внимания и памяти.	Подвижная игра. «Вызов номеров с волейбольным мячом»
54	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	Физкультурно – спортивная деятельность: - обучение терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - обучение правилам и организации проведения соревнований; - овладение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - обучение выполнению общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	Упр. на развитие выносливости	Удержание статических поз.
Легкая атлетика (10ч)					
55	Круговая тренировка. Инструктаж по ОТ на уроках по легкой атлетике.	Интеллектуально – познавательная деятельность: установление доверительных отношений между учителем и его	1	Упр. на развитие меткости	Игра «Метко в цель»
56	Бросок набивного мяча.		1	Упр. на развитие внимания	Игра «Берег – море»

57	Метание мяча.	учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Игровая деятельность: 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	Упражнения на развитие скоростных качеств	Игра «Казачьи разбойники»
58	Бег с ускорением. Спринтерский бег.		1	Упр. на развитие силы.	Игра «Бой петухов»
59	Бег на средние дистанции.		1	Упр. На развитие выносливости	Длительный бег
60	Бег в равномерном темпе.		1	Упр. На развитие выносливости	Длительный бег
61	Прыжки в длину.		1	Развитие памяти	Игра «Кто быстрее»
62	Круговая тренировка.		1	Развитие памяти, мышления	Игра «Биатлон»
63	Эстафеты.		Общественно полезная деятельность: побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	1	Упр. на развитие координации и скорости
64	Зачёт за год.	Физкультурно – спортивная деятельность: - формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;			

		<ul style="list-style-type: none"> - 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). 			
		<i>Спортивные игры. Футбол – 4 часа.</i>			
65	Подвижные игры для совершенствования передвижения и остановок. Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм.	Интеллектуально – познавательная деятельность: 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	1	Упр. на развитие выносливости	Длительный бег.
66	Комбинации техники передвижений (передвижения, остановки, повороты, стойки).		1	Упр. на развитие силы.	Упр. с отягощением
67	Освоение ударов по мячу и остановок мяча, техника ударов по воротам.			Упр. на развитие координации движений	Подвижная игра «Мяч среднему»
68	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Тактика игры.		1	Упражнения на развитие внимания.	Упражнения из серии «Гимнастика

		<p>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>Художественно – эстетическая деятельность: проект «Мы за ЗОЖ».</p> <p>Игровая деятельность: работы в парах (обучение школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися).</p> <p>Творческая деятельность: 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>Физкультурно – спортивная деятельность: - ознакомление с достижениями российских спортсменов в различных видах спорта.</p>			<p>для мозга»</p>
--	--	--	--	--	-------------------

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

9 «В» класс

№	Раздел/тема	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов на освоение темы	Коррекционно – развивающая работа	
				Педагогические меры	Педагогические средства
Лёгкая атлетика – 13 часов.					
1	Инструктаж по ОТ на уроках по лёгкой атлетике. Доврачебная помощь при травмах. Бег на средние дистанции и прыжки в длину.	Интеллектуально – познавательная деятельность: 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. Игровая деятельность: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают	1	Упр. на развитие памяти и внимания	Игра «Что изменилось»
2	Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30м на результат.		1	Упр. на развитие памяти и внимания	Игра «Пустое место»
3	Челночный бег 4x15м. Бег 100м. Финиширование. Бег с ускорением.		1	Упр. на развитие координации движений	Игра «Мяч в воздухе».
4	Контрольный тест: челночный бег 3x10м. Встречная эстафета.		1	Упр. на развитие скоростных качеств	Игра «Два мороза»
5	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки снизу. Определение уровня ОФК (скоростные качества) – бег 60м на		1	Упр. на развитие	Игра «Вызов номеров»

	результат. Подвижная игра «Перестрелка».	установлению доброжелательной атмосферы во время урока; игра «Перемена мест».		скоростных качеств	
6	Определение уровня ОФК (скоростно-силовые качества) – бег 1000 м. на время	Общественно полезная деятельность: побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	1	Упр. на развитие скоростных качеств	Игра «Третий лишний»
7	Определение уровня ОФК (тест на выносливость) – бег 6-минутный. Метание малого мяча	Физкультурно – спортивная деятельность: - формирование понимания влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;	1	Упр. на профилактику плоскостопия	Ходьба по гимн. палке.
8	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега	- анализирование техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;	1	Упр. на развитие силы.	Игра «Силач»
9	Метание малого мяча на дальность на результат. Совершенствование техники прыжков в длину.	- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;	1	Упр. на развитие прыгучести	Игра «Гусеница»
10	Определение уровня ОФК (скоростно-силовые) -- прыжок в длину с места на результат	- ознакомление с достижениями российских спортсменов в различных видах спорта;	1	Упр. для глаз	Игра «Что изменилось?»
11	Длительный бег и техника дыхания на дистанции. Бег в равномерном темпе до 12-15 мин.	- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-	1	Упр. на развитие выносливости	Длительный бег
12	Круговая тренировка. Комплекс упражнений, на развитие силы. Сгибание рук в упоре лежа за 30 сек.		1	Упр. на развитие силы.	Игра «Силач»
13	Определение уровня ОФК (выносливости) – бег 1500-2000 метров.		1	Упр. на развитие выносливости	Длительный бег

		спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).			
Спортивные игры. Баскетбол (7 ч)					
1 4	Инструктаж по ОТ на занятиях по спортивным играм. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Ведения мяча на месте и в движении.	Интеллектуально – познавательная деятельность: 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. Художественно – эстетическая деятельность: проект «Движение - жизнь». Трудовая деятельность: использование воспитательных возможностей содержания	1	Упр. на укрепление мышц брюшного пресса	Упр. с баскетбольным мячом в положении лёжа на спине.
1 5	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола на месте и в движении.		1	Упр. на укрепление мышц брюшного пресса	Упр. с баскетбольным мячом в положении лёжа на спине.
1 6	Ведение мяча с изменением скорости и направления; в различных стойках. Вырывание и выбивание мяча. Броски мяча одной рукой		1	Упражнения на укрепление мышц спины	Упр. с баскетбольным мячом в положении лёжа на спине.
1 7	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении.		1	Упр. на развитие координации движений	Игра «Два мяча»
1 8	Броски мяча одной и двумя руками в кольцо с места и после ведения. Игра «Запад-восток»		1	Упражнения на развитие внимания	Игра «По сигналу»
1 9	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол		1	Упр. на развитие координации движений	Жонглирование
2 0	Тактика защиты. Быстрый прорыв в зону нападения. Игра в мини-баскетбол		1	Упражнения на развитие	Игра «По сигналу»

		<p>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>Игровая деятельность: работы в парах (обучение школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися).</p> <p>Творческая деятельность: 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>Физкультурно – спортивная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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		внимания	
--	--	---	--	----------	--

		<p>двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- ознакомление с достижениями российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>- овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>			
Гимнастика с основами акробатики (15ч)					
2 1	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Организация доврачебной помощи при ушибах. Строевые упражнения.	<p>Интеллектуально – познавательная деятельность: 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</p>	1	Упражнения на развитие памяти и внимания.	Игра «Что изменилось?»
2 2	Строевые упражнения. Комплексы упражнений с набивным мячом. Упражнения в равновесии. Лазание по канату.		1	Упражнения на развитие гибкости.	Упр. на растяжку у гимн. стенки.
2 3	Серия кувырков вперед и назад в группировке, кувырок назад в полушпагат.		1	Упражнения на развитие гибкости.	Упр. на растяжку у гимн. стенки.
2 4	Техника длинного кувырка вперед с 3-х шагов разбега. Стойка на голове и руках.		1	Упражнения на развитие гибкости.	Упр. на растяжку у гимн. стенки.
2 5	Стойка на лопатках, гимнастический «мост». Учет техники выполнения акробатической комбинации. Влияние физических упражнений на основные		1	Упр. на развитие силы.	Упр. с гантелями.

	системы организма. Признаки правильной осанки. Упражнения в равновесии	работах других исследователей. Общественно полезная деятельность:			
2 6	ОРУ с предметом. Разновидности ходьбы и соскок с бревна (скамейка). Техника выполнения висов и упоров. Прыжки через скакалку. Тест на гибкость. Приемы самоконтроля и самонаблюдения	игра «Быстро и аккуратно», игра «Встречная эстафета с гимнастической палкой»; игра «Найди отличие». Игровая деятельность:	1	Упр. на формирование правильной осанки.	Упр. с мешочками.
2 7	Подъем переворотом на низкой перекладине. Влияние гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Отжимания от пола.	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний. Физкультурно – спортивная деятельность:	1	Упр. на укрепление мышц брюшного пресса.	Упр. на ковриках в положении лёжа на спине.
2 8	Подтягивания из виса. Упражнения в парах на развитие силы. Тестирование по подниманию туловища за 30сек. на результат. Круговая тренировка.	- 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	Упр. на координацию движений.	Прыжки через скакалку различными способами.
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.	и направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;	1	Упр. на профилактику плоскостопия.	Ходьба на носках и на пятках. Упр. с гимн. палкой.
3 0	Опорный прыжок: мальчики - согнув ноги (козел в ширину); девочки - прыжок ноги врозь. Упражнения с набивным мячом. Подтягивание из виса на перекладине.	- развитие силовых способностей и гибкости; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;	1	Упр. на развитие корд. движений	Игра «Удержи палку»
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.	- рассмотрение значения страховки и выполнение страховки во время занятий; - обучение методическим основам выполнения гимнастических	1	Упражнения на укрепление мышц спины	В висе на гимн. стенке.

3 2	Лазание и перелезание. Упражнения дыхательной гимнастики. Круговая тренировка. Подтягивание из виса (м) и виса лежа (д) – учет.	упражнений; - формирование представления о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; - овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Упражнения на развитие внимания	Игра «Класс смирно»
3 3	Упражнения с гимнастическим обручем. Учет техники опорного прыжка. Понятие утомление и переутомление, профилактика утомления. Упражнения на гимнастической стенке на силу и координацию		1	Развитие быстроты реакции.	Игра «Кто быстрее»
3 4	Упражнения со скакалкой на развитие координационных способностей. Современные формы занятий физическими упражнениями.		1	Упр. на развитие корд. движений	Упражнения со скакалкой
3 5	ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение упражнений на гимнастической стенке на силу и координацию. Преодоление полосы препятствий.		1	Упр. на развитие корд. движений	Игра «Удержи палку»
Лыжная подготовка (16ч)					
3 6	Инструктаж по ОТ на занятиях на улице. История возникновения лыжного спорта.	Интеллектуально – познавательная деятельность: 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.	1	Упражнения на развитие внимания.	Игра «Не пропусти ворота»
3 7	Поворот переступанием вокруг носков и пяток. Скользящий шаг без палок.		1	Упражнения на развитие внимания	Игра «Класс смирно»
3 8	Попеременный двушажный шаг. Комплекс упражнений для лыжника. Одновременные хода. Игра «С горки на горку»		1	Развитие памяти, внимания	Игра «Что изменилось»
3 9	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Учет техники одновременного		1	Развитие мышления	Игра «Четвёртый

	двухшажного хода.	<p>Творческая деятельность: 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>Игровая деятельность: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний.</p> <p>Физкультурно – спортивная деятельность: - 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).</p>			лишний»
4 0	Тестирование бега на лыжах 1 км на результат. Одновременные одношажный и бесшажный хода.		1	Развитие пространственной ориентации	Игра «Воротца»
4 1	Преодоление бугров и впадин. Преодоление контруклона. Попеременный четырехшажный ход.		1	Развитие координации движений	Игра «Повороты»
4 2	Зимние Олимпийские игры. Российские чемпионы-олимпийцы.		1	Развитие внимания, быстроты реакции	Игра «Весёлые догонялки»
4 3	Учет техники одновременного одношажного хода		1	Развитие внимания	Игра «Вызов номеров»
4 4	Учет техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км в среднем темпе		1	Развитие пространственной ориентации	Игра «Лево – право»
4 5	Переход с попеременного на одновременный ход. Прохождение дистанции 3 км в быстром темпе Одновременный коньковый ход.		1	Развитие координации движений	Игра «Буксир»
4 6	Спуски и подъемы в уклон. Торможение и поворот «плугом». Совершенствование спусков, подъемов, торможений.		1	Развитие памяти	Игра «Запомни – повтори»
4 7	Тестирование в прохождении дистанции 2 км на результат. Круговая эстафета с этапом 150м		1	Развитие пространственной ориентации	Игра «Кто дальше»
4 8	Учет техники торможения и поворота упором. Игра «Спуски парами»	1	Развитие координации движений,	Игра «Самокатики»	

				внимания	
4 9	Учет техники подъема в уклон скользящим шагом.		1	Развитие внимания, памяти	Игра «Запомни - повтори»
5 0	Правила соревнований по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 3км на результат.		1	Развитие внимания	Игра «Вызов номеров»
5 1	Эстафеты и подвижные игры со спусками и преодолением препятствий.		1	Развитие координации движений, внимания	Игра «Самокатики»
Спортивные игры Волейбол (5ч)					
5 2	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»	Общественно полезная деятельность: наставничество (организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально-значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи);	1	Упр. на развитие координации движений	Подвижная игра. «Мяч среднему»
5 3	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»	Игровая деятельность: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; квест «Мы готовы к ГТО!».	1	Упр. на развитие координации движений и внимания.	Игра «Удержи мяч»
5 4	Нижняя подача мяча – прием мяча снизу после подачи. Передача мяча в тройках с перемещением. Учет техники подачи мяча. Игра «Поддай и отойди»	Физкультурно – спортивная деятельность:	1	Упр. на развитие памяти и внимания	Преодоление полосы препятствий
5 5	Подача мяча в заданную зону. Учет техники передачи мяча снизу над собой. Прямой нападающий удар. Тактики свободного		1	Упр. на развитие координации движений	Жонглирование

	нападения.	- обучение терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта; - обучение правилам и организации проведения соревнований; - овладение знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - обучение выполнению общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	Упр. на развитие внимания и памяти.	Подвижная игра. «Вызов номеров с волейбольным мячом»
5 6	Позиционное нападение. Игра в защите. Допинг. Летняя «Олимпиада-80» в Москве. Игра волейбол.				
Спортивные игры. Баскетбол (3ч)					
5 7	Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Варианты ловли и передачи мяча.	Интеллектуально – познавательная деятельность: 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	1	Упр. на развитие памяти	Игра «Запомни место»
5 8	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении - учет. Взаимодействие двух игроков через заслон. Техника перехвата в нападении.		1	Упр. на развитие выносливости	Удержание статических поз.
5 9	Комбинации из освоенных элементов. Техничко-тактические действия с мячом. Массаж и самомассаж. Ловля и передачи		1	Упр. на координацию	Прыжки через короткую скакалку.

	<p>мяча в движении в парах – учет. Учебная игра мини - баскетбол.</p>	<p>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>Художественно – эстетическая деятельность: проект «Мы за ЗОЖ».</p> <p>Игровая деятельность: работы в парах (обучение школьников командной работе и взаимодействию с другими обучающимися).</p> <p>Творческая деятельность: 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>Физкультурно – спортивная деятельность: - ознакомление с достижениями российских спортсменов в</p>		<p>движений.</p>	
--	---	---	--	------------------	--

		различных видах спорта.			
Легкая атлетика (9ч)					
6 0	Инструктаж по ОТ на уроках по лёгкой атлетике. Разминка легкоатлета. Встречная эстафета. Спринтерский бег.	Интеллектуально – познавательная деятельность: 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. Игровая деятельность: 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». Общественно полезная деятельность: побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Физкультурно – спортивная	1	Упр. на развитие меткости	Игра «Метко в цель»
6 1	Прыжки в высоту с разбега. Прыжок через препятствие. Оказание первой помощи при травмах. Круговая тренировка. Тестирование бега на 30м.		1	Упр. на развитие внимания	Игра «Берег – море»
6 2	Сгибание рук в упоре лежа. Преодоление полосы препятствий. Бег на 60 м – учет. Эстафетный бег.		1	Упражнения на развитие скоростных качеств	Игра «Казачьи разбойники»
6 3	Тестирование прыжков через скакалку за 30 сек на результат. Бег 100 м		1	Упр. на развитие силы.	Игра «Бой петухов»
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	Упр. На развитие выносливости	Длительный бег
6 5	Зачет за год.		1	Упр. На развитие выносливости	Длительный бег
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	Развитие памяти	Игра «Кто быстрее»
6 7	Метание малого мяча на дальность на результат. Совершенствование техники прыжков в длину.		1	Развитие памяти, мышления	Игра «Биатлон»
6	Длительный бег и техника дыхания на	1	Упр. на развитие	Игра	

8	дистанции. Кросс 1500-2000 метров на результат	<p>деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 		координации и скорости	«Подвижная цель»
---	--	---	--	------------------------	------------------

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности .

Литература:

1. Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. 5 издание. / [В. И. Лях]; – Москва: Просвещение, 2016 г.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский и др.]; под редакцией М. Я. Виленского. – 4-е издание – Москва: Просвещение, 2015.
3. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7тклассы: пособие для учителей общеобразовательных организаций./ [М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова]; под ред. М. Я. Виленского. – 2-е издание – Москва: Просвещение, 2014.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект./ [А. А. Кузнецов, М. В. Рыжаков, А. М. Кондаков] – 2-е издание – Москва: Просвещение, 2010.
5. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Лях, А. А. Зданевич / авт. сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – 2-е издание – Волгоград: Учитель, 2013.
6. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований и походов: Метод.пособие. / [С. В. Кузнецов, Г.А. Колодницкий] – Москва: Издательство РЦ ЭНАС,2003.
7. Справочник учителя физической культуры / авт. сост. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011
8. Физическое воспитание в школе./ авт. сост. Е. Л. Гордияш и др. – Волгоград: Учитель, 2008.
9. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. / [Ю. А. Янсон] – Ростов н / Д: Феникс, 2004.
10. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы./ [В. И. Ковалько]. - Москва: ВАКО, 2013.

