

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Вязовская средняя общеобразовательная школа»
Прохоровского района Белгородской области

Рассмотрено

Руководитель РМО
учителей предметников
Г.К. Бугаков
Протокол № 4 от

«28» июня 2016

Согласовано

Заместитель директора
МБОУ «Вязовская
СОШ»
С.П. Волобуева

«30» июня 2016

Утверждено

Приказом по МБОУ
«Вязовская СОШ»

от «31» мая 2016 № 1/18

Директор школы

М.И. Шаповалова



Рабочая программа по физической культуре
Гвоздецкой Веры Григорьевны
уровень: базовый
5- 9 класс

2016

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа курса «Физическая культура» для основной общеобразовательной школы составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011); и Федеральным БУП для образовательных учреждений РФ (приказ МО РФ от 09.03.2004 №1312).

Рабочая программа соответствует требованиям, предъявляемым к базовому уровню на основе авторской программы В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2008 г. 5-е издание. Допущено Министерством образования Российской Федерации.), с учётом предъявляемой нагрузки по учебному плану МБОУ «ВЯЗОВСКАЯ СОШ» на 2015-2016 учебный год.

Структура рабочей программы соответствует локальному акту МБОУ «Вязовская СОШ» «Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей), утверждённой приказом по образовательному учреждению №_____ от _____ 2015 года В рабочей программе учитываются рекомендации инструктивно-методического письма ОГАОУ ДПО БелИРО «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2015-2016 учебном году».

В рабочей программе изменений нет

Третий час преподавания учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развития физических качеств школьников, проводится в форме соревнований, уроков-игр .

Учебно-методический комплект

Учебники – М.Я.Виленский Физическая культура. Учебник для учащихся 5, 6, 7 классов общеобразовательных учреждений. Москва. «Просвещение» 2012 г;

В.И.Лях. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. Москва. «Просвещение» 2006 г.

В соответствии с инструктивно-методическим письмом ОГАОУ ДПО БелИРО «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2015-2016 учебном году» в процессе работы необходимо руководствоваться следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Для курса основной общеобразовательной школы целью рабочей программы является — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Программный материал имеет две части – инвариативную (базовую часть) и вариативную: на инвариативную часть для 5-6 классов отводится 75 часов; на вариативную часть отводится 27 часов; для 7 класса инвариативная часть 81 час, вариативная-21 час; для 8-9 класса инвариативная часть 84 часа, вариативная -18 часов.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами

акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.). Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе усвоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 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.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать

физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание тем учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

6 класс

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Социально-психологические основы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта.

Приемы закаливания. Солнечные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

7 класс

Естественные основы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Социально-психологические основы. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Культурно-исторические основы. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

Приемы закаливания. Самомассаж. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

8 класс

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и

проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

9 класс

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

5-9 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

5-9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

5-9 класс. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

5-9 класс. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Элементы единоборств

7-9 класс. Виды единоборств. Правила техники безопасности при занятиях. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Практическая часть

5 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками,

большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

Висы и упоры:**Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

6 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками,

большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа набедре соскок поворотом.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча сместа на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками,

большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. **Девочки:** кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: **девочки** до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность из заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски:преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием» «Карельская гонка».

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

8 класс

Спортивные игры.

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками,

большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения:**мальчики:**кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. **Девочки:** мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры:**мальчики:**из висана подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом в вис. **Девочки:** из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки:**мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота - 115 см). **Девочки:** прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) девушки — с расстояния 12—14 м,

юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность из заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости,

способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Футбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника, обыгрыш сближающихся противников.

Техника ударов по воротам: удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Гимнастика с элементами акробатики..

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в

шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:

сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом силой.

Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - **девочки:** танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки.

Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах

Календарно-тематическое планирование

(Приложение №1)

Формы и средства контроля

Для успешного проведения уроков физической культуры применяются следующие виды педагогического контроля:

- Предварительный контроль;
- Текущий контроль;
- Периодический контроль;
- Итоговый контроль

Методы контроля:

- Систематические наблюдения;
- Устный опрос;
- Практическая проверка выполнения упражнений.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти (полугодия, семестров). Итоговая аттестация производится на основании четвертых (семестровых) оценок, зачета.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовки и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (таблица прилагается). 5-9 классы.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебники –М.Я.Виленский Физическая культура. Учебник для учащихся 5, 6, 7 классов общеобразовательных учреждений. Москва. «Просвещение» 2007; В.И. Лях. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. Москва. «Просвещение» 2006 г.

Основная литература Интернет ресурсы

1. <http://lib.sportedu.ru>:
2. [Http://www.fizkulturavshkole.ru/](http://www.fizkulturavshkole.ru/)
3. [Http://www.uroki.net/docfizkult.htm](http://www.uroki.net/docfizkult.htm)
4. <http://teacher.fio.ru/>

| № п/п | Наименование материально-технического обеспечения | Обеспеченность % |
|----------|---|---------------------|
|----------|---|---------------------|

| № п/п | Раздел программы(тема практического занятия) | Наименование оборудования | Количество единиц | Обеспеченность % |
|----------|---|------------------------------------|-------------------|------------------|
| 1. | Комплект для занятий по общей физической подготовке | Мостик гимнастический | 1 | 100 |
| | | Скакалки гимнастические | 4 | 25 |
| | | Гантели | | |
| | | Стенки гимнастические (пролет 0.8) | 1 | 17 |
| | | Маты гимнастические | 4 | 100 |
| | | Скамейки гимнастические | 2 | 100 |
| | | Канаты для лазания | 1 | 100 |
| | | Перекладины | 2 | 100 |
| | | Мешочки с песком | 10 | 100 |
| | | Палка гимнастическая | 10 | 100 |
| | | | | |

| | | | | |
|---|--|-------------------------------------|--------|-----|
| | | | | |
| 2 | Комплект для занятий по легкой атлетике | Эстафетные палочки | 6 | 100 |
| | | Мячи малые теннисные | 6 | 100 |
| | | Флажки разные | 10 | 50 |
| | | Гранаты (250,500,750) | 1 к.в. | 25 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| 3 | Комплект для занятий подвижными играми с элементами спортивных игр | Мячи футбольные | 6 | 100 |
| | | Мячи волейбольные | 6 | 100 |
| | | Мячи баскетбольные | 6 | 100 |
| | | Насосы с иглами для надувания мячей | 1 | 100 |
| | | Сетка волейбольная | 1 | 100 |
| | | Стойки волейбольные | 1 | 100 |
| | | Щиты баскетбольные | 2 | 100 |
| | | Канат для перетягивания | 1 | 100 |
| | | Биты для лапты | 4 | 100 |
| | | | | |
| | | | | |
| 4 | Комплект для занятий по лыжной подготовке | Лыжи с креплениями, ботинки лыжные | 9 | 100 |
| | | Палки лыжные | 9 | 100 |
| 5 | Оборудование для контроля и оценки действий | Рулетки | 2 | 100 |
| | | Свисток судейский | 2 | 100 |
| | | Секундомер | 2 | 100 |
| | | Устройство для подъема флага | 1 | 100 |

**Календарно-тематическое планирование
по примерной программе физического воспитания при трех урочных занятиях в неделю в 5 классе
на 2015 – 2016 учебный год.**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- **Образовательно-познавательная направленность (ОП)**
- **Образовательно-предметная направленность(ОПр)**
- **Образовательно- тренировочная направленность (ОТ)**

Б) Методы ведения урока:

- **Фронтальный (Ф.М)**
- **Поточный (П.М)**
- **Посменный (Пс. М)**
- **Групповой (Г. М)**
- **Индивидуальный (И.М.)**

ЖУР - Журнал учета результатов.

УП - Учебное пособие по основам знаний.

ТТД - Техничко - тактические действия.

РКК - Развитие координационных и кондиционных способностей.

ОУ - Общеразвивающие упражнения.

ОФК - Основные физические качества.

Первая четверть 5 класс 24 часа

| № Урока | Дата | | Тип Учебного Занят. | Тема урока | Элементы содержания | Характеристика основных видов деятельности | Вид контроля | Д/З |
|---------|------|------|---------------------|--|---|---|--------------|-------------------|
| | план | факт | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | | | О.П. Вводный | Легкая атлетика Инструктаж по ТБ История зарождения олимпийского движения | 1. История зарождения Олимпийского движения 2. Игра «Проверь себя» 3. Инструктаж по Т/Б | Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований | Текущий | Стр. 8-13 |
| 2. | | | О.Пр | Легкая атлетика Совершенствование техники бега 60 м. Основы знаний по легкой атлетике. | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с изменением направления Высокий страт, бег с ускорением, встречная эстафета,ОРУ. Понятие | Знать понятие «Эстафета»,»Старт», «Финиш»,выполнять технику беговых упражнений Усваивают правила соревнований в беге | текущий | Упражнения бегуна |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|-------|---|---|--|--|-------------------|
| | | | | | «эстафета»,»старт», «финиш», «темп». | | | |
| 3 | | | О.Пр. | Соревнование – эстафеты Основы знаний по легкой атлетике. | Комплекс ОРУ Эстафеты с передачей палочки. Развитие скоростно-силовых способностей | Знать правила проведения эстафет и применять их на практике | текущий | Упражнения бегуна |
| 4 | | | ОТ | Контроль техники бега на 60 м. Основы знаний по легкой атлетике. | ОРУ, бег с ускорением, бег на результат 60 м., Игра «Зайцы в огороде» | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, бегать с максимальной скоростью 60 м. , осваивать технику бега различными способами | Бег 60 м.: М. – «5»-10,2;»4»-10,8;»3»-11,4. Д-«5»-10,4;»4»-10,9;»3»-11,6 | Упражнения бегуна |
| 5 | | | ОПр | Разучивание техники эстафетного бега Основы знаний по легкой атлетике. | ОРУ, обычный бег, бег с ускорением, передача эстафетной палочки , встречная эстафета | Уметь правильно выполнять основные движения в беге, соблюдать правила игры , осваивать технику бега различными способами, знать влияние бега на состояние здоровья | текущий | Упражнения бегуна |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|------|--|---|--|---------|-------------------------------|
| 6. | | | О.Пр | Соревнование-эстафеты Подвижные игры Основы знаний по легкой атлетике. | ОРУ. Эстафеты с предметами и различными способами передвижения, понятие «эстафета»,» команда» | Уметь правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе , проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений, усваивать правила соревнований в прыжках и метании | текущий | Упражнения бегуна |
| 7. | | | ОП | Разучивание техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Основы знаний по легкой атлетике. | ОРУ, обучение отталкиванию в прыжке в длину, прыжок с 7-9 шагов разбега, развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках Выявлять ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | Текущий | Прыжк и на двух ногах с места |
| 8 | | | ОПр | Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» Основы знаний по легкой атлетике. | ОРУ, прыжки с 7-9 шагов разбега, специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | Текущий | Прыжк и на двух ногах с места |
| 9. | | | ОПр | Подвижные игры Игровая олимпиада Основы знаний по легкой атлетике. | Стрейчинг, игры малой и средней подвижности «Фигуры», «День и ночь», «Гуси-лебеди» | Уметь играть соблюдая правила, излагать правила и условия при проведении подвижных | текущий | Прыжк и на двух ногах с |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|----|--|---|--|---|-------------------------------|
| | | | | | | игр | | места |
| 10 | | | ОТ | Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» Основы знаний по легкой атлетике. | ОРУ, прыжки с 7-9 шагов разбега, специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжка Выявлять ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений, демонстрировать вариативное выполнений прыжковых упражнений | текущий | Прыжк и на двух ногах с места |
| 11 | | | ОТ | Контроль техники прыжка в длину способом «согнув ноги» Основы знаний по легкой атлетике. | ОРУ, прыжки с 7-9 шагов разбега, специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться в прыжковую яму на обе ноги, описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега | Прыжк и на двух ногах с места |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|-----|---|---|--|---------|---|
| 12 | | | ОПр | Подвижные игры. Урок-игра Основы знаний по легкой атлетике. | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки» Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками, моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий в игре | текущий | Прыжки на двух ногах с места |
| 13 | | | ОПр | Легкая атлетика Разучивание техники метания малого мяча. Основы знаний по легкой атлетике. | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч» Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнить основные движения в метании, метать мяч на дальность с места Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки | текущий | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| 14 | | | ОТ | Легкая атлетика Совершенствование техники метания малого мяча Основы знаний по легкой атлетике. | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Выбивной» Совершенствование скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнить основные движения в метании, метать мяч на дальность с места Описывать технику метания мяча Соблюдать правила техники безопасности | текущий | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|-----|---|--|--|---------|---|
| | | | | | | | | |
| 15 | | | ОПр | Соревнование с элементами метания малого мяча Урок-игра Основы знаний по легкой атлетике. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», Эстафета с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками и метанием выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий в игре | текущий | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| 16 | | | ОТ | Легкая атлетика Совершенствование техники метания малого мяча Основы знаний по легкой атлетике. | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние Подвижная игра «Метание в движущуюся мишень» Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнить основные движения в метании, метать мяч на дальность с места проявлять качества силы, быстроты и координации при метании | текущий | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса |
| 17 | | | ОПр | Кроссовая подготовка Разучивание техники бега по пересеченной местности Основы знаний по | Равномерный бег (10 мин), Чередование ходьбы и бега. Бег в гору Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Терминология | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин по слабопересеченной местности Осваивать умения контролировать величину | текущий | Бег в медленном темпе |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|-----|--|--|---|--------------------------|-----------------------|
| | | | | лыжам | кроссового бега | нагрузки по частоте сердечных сокращений | | |
| 18 | | | ОПр | Подвижные игры Основы знаний по подвижным играм | Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись» Развитие координационных способностей | Уметь играть в подвижные игры с мячом | текущий | Бег в медленном темпе |
| 19 | | | От | Кроссовая подготовка Совершенствование техники бега по пересеченной местности Основы знаний по лыжам | Равномерный бег до 10 мин. Чередование ходьбы и бега. Бег в гору. Преодоление препятствий ОРУ Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин по слабопересеченной местности | текущий | Бег в медленном темпе |
| 20 | | | От | Кроссовая подготовка Бег 2000 м. Основы знаний по лыжам | Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин по слабопересеченной местности | Оценка без учета времени | Бег в медленном темпе |
| 21 | | | ОПр | Подвижные игры Основы знаний по подвижным играм | ОРУ Игры «Пятнашки», «Два мороза» Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом | текущий | Бег в медленном темпе |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|-----|--|--|--|---------|------------------------|
| 22 | | | ОП | Двигательные умения и навыки Основы знаний по легкой атлетике. | Основные правила соревнований по легкой атлетике | Знать основные правила соревнований по легкой атлетике. | текущий | Стр. 77-80 |
| 23 | | | ОПр | Волейбол. Разучивание передачи сверху двумя руками. Инструктаж по ТБ Основы знаний по волейболу | Стойка и передвижение игрока, передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Инструктаж по ТБ. Игра по упрощенным правилам | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам | текущий | Прыжковые упражнения |
| 24 | | | ОТ | Соревнование с элементами волейбола. Основы знаний по волейболу | ОРУ. Соревнование с использованием элементов волейбола | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры | текущий | Упражнения на растяжку |

2 четверть 24 часа

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|----|---|---|----|--|--|--|---------|-------------|
| 25 | | | ОП | Техника выполнения гимнастических упражнений Т/Б «Гимнастика» Основы знаний по гимнастике. | Инструктаж по Т/Б «Гимнастика» Техника выполнения висов и акробатических упражнений | Знать технику выполнения висов и акробатических упражнений | Текущий | Стр. 97-105 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|-----|--|--|---|---------|---------------------------|
| 26 | | | ОП | Акробатика. Разучивание кувырка вперед Основы знаний по гимнастике. | Строевой шаг. Кувырок впере. Эстафеты ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять кувырок вперед | Текущий | Упражнения на растяжку |
| 27 | | | ОТ | Соревнование с использованием кувырков. Основы знаний по гимнастике. | ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | Уметь выполнять кувырок вперед. | текущий | Упражнения на растяжку |
| 28 | | | Опр | Акробатика, Разучивание кувырка назад Основы знаний по гимнастике. | Основная стойка, Построение в колонну по одному. Кувырок назад. Эстафеты. ОРУ в движении Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, кувырок назад | Текущий | Упражнения на растяжку |
| 29 | | | Опр | Акробатика, Совершенствование кувырка вперед и назад Основы знаний по гимнастике. | Основная стойка, Построение в колонну по одному. Группировка, Кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, описывать технику выполнения акробатических упражнений | Текущий | Упражнения на растяжку |
| 30 | | | ОТ | Соревнование с | ОРУ. Эстафеты с | Уметь выполнять | текущий | Упражнения |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|-----|--|--|--|---------|------------------------|
| | | | | элементами акробатики Основы знаний по гимнастике. | использованием элементов акробатики | основные движения эстафет | | на растяжку |
| 31 | | | Опр | Акробатика, Совершенствование акробатических элементов Основы знаний по гимнастике. | Основная стойка, Построение в колонну по одному. Группировка, Стойка на лопатках, кувырок вперед и назад. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации, выявлять характерные ошибки в выполнении | Текущий | Упражнения на растяжку |
| 32 | | | Опр | Снарядная гимнастика, Разучивание техники выполнения вскока в упор присев. Основы знаний по гимнастике. | ОРУ. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Вскок в упор присев. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, вскок в упор присев на козла. | Текущий | Упражнения на растяжку |
| 33 | | | ОТ | Подвижные игры Основы знаний по подвижным играм | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, | текущий | Упражнения на растяжку |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|-----|--|--|--|--|-----------|
| | | | | | скоростно-силовых способностей | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игр | | |
| 34 | | | Опр | Снарядная гимнастика, Совершенствование вскока в упор присев. Основы знаний по гимнастике. | ОРУ. Построение в круг. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые команды, вскок в упор присев и соскок прогнувшись | Текущий | Стретчинг |
| 35 | | | ОП | Контроль вскока в упор присев. Основы знаний по гимнастике. | ОРУ. Построение в круг. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения и вскок в упор присев и соскок прогнувшись | Техника выполнения вскока в упор присев. | Стретчинг |
| 36 | | | ОТ | Подвижные игры Основы знаний по подвижным играм | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, | текущий | Стретчинг |
| 37 | | | Опр | Равновесие. Разучивание | Перестроение по звеньям по заранее | Уметь выполнять строевые упражнения и | текущий | Стретчинг |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|-----|---|--|---|---------|-----------|
| | | | | поворотов на бревне Основы знаний по гимнастике. | установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ со скакалками. Повороты на носках и одной ноге, упор стоя на колене, повороты прыжком на 90%Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | упражнения в равновесии, описывать технику выполнения упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений | | |
| 38 | | | Опр | Равновесие. Разучивание стойки на одной ноге на бревне Основы знаний по гимнастике. | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на бревне.Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. | Уметь точно выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии,описывать технику выполнения упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений | текущий | Стретчинг |
| 39 | | | ОТ | Подвижные игры Основы знаний по подвижным играм | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | текущий | Стретчинг |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|-----|---|---|---|---------|-----------|
| 40 | | | Опр | Равновесие. Совершенствование упражнений в равновесии Основы знаний по гимнастике. | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш», «класс, стой!», ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | Уметь точно выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, описывать технику выполнения упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений | текущий | Стретчинг |
| 41 | | | Опр | Равновесие. Совершенствование упражнений в равновесии Основы знаний по гимнастике. | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш», «класс, стой!», ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну. Приседание и переход в упор присев. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, описывать технику выполнения упражнений, составлять комбинации из числа разученных упражнений | текущий | Стретчинг |
| 42 | | | ОТ | Подвижные игры Основы знаний по подвижным играм | ОРУ. Игры «Удочка», эстафеты. Развитие скоростно-силовых | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, | текущий | Стретчинг |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|----|---|---|--|---------|-----------------------|
| | | | | | способностей | метанием | | |
| 43 | | | ОТ | Разучивание техники висов Основы знаний по гимнастике. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг.. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей и выносливости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | текущий | Упражнение «Ласточка» |
| 44 | | | ОТ | Совершенствование техники висов Основы знаний по гимнастике. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с набивными мячами 1-3 кг.. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | текущий | Упражнение «Ласточка» |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|-----|---|--|---|---------|-----------------------|
| | | | | | смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей и выносливости. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки | | | |
| 45 | | | ОТ | Подвижные игры Основы знаний по подвижным играм | ОРУ. Игры «Удочка», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности | текущий | Упражнение «Ласточка» |
| 46 | | | ОПр | Баскетбол. Инструктаж ТБ. Разучивание стойки и передвижений игрока Основы знаний по баскетболу | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках Игра с элементами баскетбола . Развитие координационных качеств. Правила ТБ при | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Комплекс 1 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|----|--|--|---|---------|------------------------|
| 47 | | | ОП | Способы самоконтроля. Основы знаний по спортивным играм | Приемы определения самочувствия (субъективные и объективные) | Знать приемы определения самочувствия и уметь пользоваться ими на практике. | текущий | Стр. 67-69 |
| 48 | | | ОТ | Соревнования – эстафеты Основы знаний по спортивным играм | ОРУ. Эстафеты | Уметь правильно выполнять различные движения, | текущий | Упражнения на растяжку |

3 четверть 30 часов

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|----|---|---|---|---|--|--|---|------------|
| 49 | | | Инструктаж по Т/Б Разучивание техники одновременного бесшажного хода Основы знаний по лыжам | 1 | Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | | Комплекс 2 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|------------------------------|--|-------------------|
| 50 | | | Совершенствование техники одновременного бесшажного хода Основы знаний по лыжам | 1 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | | Комплекс 2 |
| 51 | | | Урок -игра Соревнование. Основы знаний по лыжам | 1 | Игры на лыжах | Уметь передвигаться на лыжах | | Хождение на лыжах |
| 52 | | | Разучивание одновременного двухшажного хода Основы знаний по лыжам | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | Техника двухшажного хода | Комплекс 2 |
| 53 | | | Разучивание попеременного двухшажного хода. Основы знаний по лыжам | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | Техника попеременного двухшажного хода | Комплекс 2 |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|--|-------------------|
| 54 | | Урок -игра Соревнование. Основы знаний по лыжам | 1 | Игры на лыжах | Уметь передвигаться на лыжах | | Хождение на лыжах |
| 55 | | Совершенствование одновременного безшажного хода. Эстафетный бег Основы знаний по лыжам | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров. | Уметь передвигаться на лыжах | Техника одновременного безшажного хода | Комплекс 2 |
| 56 | | Разучивание техники спусков и подъемов Основы знаний по лыжам | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | | Комплекс 2 |
| 57 | | Урок -игра Соревнование. Основы знаний по лыжам | 1 | Игры на лыжах | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | | Хождение на лыжах |
| 58 | | Разучивание техники подъем в гору скользящим шагом. Основы знаний по | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с уклонов под 45 градусов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | | Комплекс 2 |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|---|---|--|--|-------------------------|-------------------|
| | | | лыжам | | Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | | | |
| 59 | | | Разучивание техники торможения «плугом» Основы знаний по лыжам | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | | Хождение на лыжах |
| 60 | | | Урок -игра Соревнование. Основы знаний по лыжам | 1 | Лыжный кросс | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | | Хождение на лыжах |
| 61-62 | | | Разучивание подъема «елочкой» Основы знаний по лыжам | 2 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника подъема елочкой | Хождение на лыжах |
| 63 | | | Урок -игра Соревнование. Основы знаний по лыжам | 1 | Игры на лыжах | | | Хождение на лыжах |
| 64 | | | Совершенствование | 1 | Проведение комплекса ОРУ по | Уметь | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|---|--------------------------------|-------------------|
| | | | техники лыжных ходов. Основы знаний по лыжам | | лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |
| 65 | | | Совершенствование спуска в средней стойке Основы знаний по лыжам | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Торможение «плугом» | Хождение на лыжах |
| 66 | | | Урок -игра Соревнование. Основы знаний по лыжам | 1 | Эстафеты со спусками | | | Хождение на лыжах |
| 67 | | | Совершенствование техники лыжных ходов. Основы знаний по лыжам | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | Комплекс 2 |
| 68 | | | Совершенствование техники лыжных ходов. Основы знаний по лыжам | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, | Контроль прохождения дистанции | Комплекс 2 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|---|----------|-------------------|
| | | | | | - 2км. | осуществлять подъем | 1 - 2км. | |
| 69 | | | Урок -игра Соревнование. Основы знаний по лыжам | 1 | Эстафеты на лыжах | | | Хождение на лыжах |
| 70 | | | Совершенствование техники лыжных ходов. Основы знаний по лыжам | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | |
| 71 | | | Совершенствование техники лыжных ходов. Основы знаний по лыжам | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | | Комплекс 2 |
| 72 | | | Урок -игра Соревнование. Основы знаний по лыжам | 1 | Лыжный кросс | | | Хождение на лыжах |
| 73 | | | Лыжная | 1 | Одежда, обувь, инвентарь. | Знать правила | | Стр. 135- |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|---|--|-------------------|--|
| | | | подготовка. Одежда, обувь, инвентарь. Техника передвижений на лыжах Основы знаний по лыжам | | Техника передвижений на лыжах | лыжных соревнований | | 142 | |
| 74 | | | Совершенствование ловли и передачи мяча Основы знаний по спортивным играм | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Комплекс 2 | |
| 75 | | | Урок -игра Соревнование. Основы знаний по спортивным играм | 1 | Соревнование на первенство класса | | | Владение мячом | |
| 76 | | | Разучивание броска одной рукой в кольцо Основы знаний по спортивным играм | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно | Оценка техники ведения мяча с изменением направлени | Комплекс | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|---|---|--------------|--|
| | | | | | | технические действия | я | | |
| 77 | | | Здоровый образ жизни | 1 | Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика | Знать роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика | | Стр. 40-52 | |
| 78 | | | Урок -игра Соревнование. Основы знаний по спортивным играм | 1 | Эстафеты с элементами баскетбола | | | Ведение мяча | |

4 четверть 24 часа

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|----|---|---|-----|--|---|--|---------|-------------------------|
| 79 | | | ОПр | Спортивные игры Футбол. Разучивание удара по неподвижному и катящемуся мячу Основы знаний по | ОРУ в движении, обучение технике удара по неподвижному и катящемуся мячу, игра на материале футбола, развитие координации | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия в игровой деятельности | текущий | Отработка удара по мячу |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|-----|--|--|--|---------|-------------------------|
| | | | | спортивным играм | | | | |
| 80 | | | ОПр | Спортивные игры Футбол. Совершенствование удара по неподвижному и катящемуся мячу Основы знаний по спортивным играм | ОРУ в движении, обучение технике удара по неподвижному и катящемуся мячу, игра на материале футбола, развитие координации | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия в игровой деятельности | текущий | Отработка удара по мячу |
| 81 | | | ОТ | Соревнования. Эстафеты с элементами футбола Основы знаний по спортивным играм | ОРУ, эстафеты с использованием элементов футбола, развитие скоростно-силовых способностей | осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности, соблюдать дисциплину | текущий | Отработка удара по мячу |
| 82 | | | ОП | Спортивные игры. Футбол Разучивание техники ведения мяча Основы знаний по спортивным играм | ОРУ в движении, обучение технике ведения мяча, совершенствование техники ведения мяча, игра «Кто лучше», развитие скоростно-силовых способностей | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические действия в игровой деятельности | текущий | Отработка удара по мячу |
| 83 | | | ОПр | Спортивные игры. Футбол Совершенствование техники ведения мяча | ОРУ в движении, совершенствование техники ведения мяча, игра «Кто лучше», развитие скоростно- | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр, осваивать технические | текущий | Отработка удара по мячу |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|-----|---|---|--|---------|-------------------------|
| | | | | Основы знаний по спортивным играм | силовых способностей | действия в игровой деятельности | | |
| 84 | | | ОТ | Соревнования. Эстафеты с элементами футбола Основы знаний по спортивным играм | ОРУ, эстафеты с использованием элементов футбола, развитие скоростно-силовых способностей | осваивать технические действия, моделировать технические действия в игровой деятельности, соблюдать дисциплину | текущий | Отработка удара по мячу |
| 85 | | | ОП | Самостоятельные игры и развлечения. Разучивание народных подвижных игр Основы знаний по спортивным играм | ОРУ, обучение технике организации и проведения народных игр, игра «Третий лишний», развитие скоростно-силовых способностей | Уметь организовать и провести народную игру, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | текущий | Упражнения бегуна |
| 86 | | | ОПр | Самостоятельные игры и развлечения. Совершенствование Техники проведения народных подвижных игр Основы знаний по спортивным играм | ОРУ, совершенствование техники организации и проведения народных игр, игра «Третий лишний», развитие скоростно-силовых способностей | Уметь организовать и провести народную игру, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | текущий | Упражнения бегуна |
| 87 | | | ОТ | Соревнования по народным играм | ОРУ, игры «Третий лишний», Минилапта, | Уметь организовать и провести народную | текущий | Упражнения бегуна |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|-----|--|--|---|---------|---------------------|
| | | | | Основы знаний по спортивным играм | развитие ловкости | игру, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | | |
| 88 | | | ОПр | Легкая атлетика Осваивание техники бега различными способами Основы знаний по легкой атлетике | ОРУ, упражнения бегуна, бег 30 м, развитие скоростно - силовых способностей | Уметь описывать технику беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, соблюдать правила техники безопасности | текущий | Упражнения бегуна |
| 89 | | | ОП | Основные приемы и правила игры футбол Основы знаний по спортивным играм | Правила игры. Основные приемы игры. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. | Знать правила игры. Основные приемы игры. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. | текущий | Стр. 130-134 |
| 90 | | | ОТ | Соревнования по бегу на 30 м. Основы знаний по легкой атлетике | ОРУ, соревнования по бегу на 30 м, игра «День и ночь», развитие скоростных способностей | Уметь организовать и провести соревнования, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | текущий | Упражнения бегуна |
| 91 | | | ОПр | Легкая атлетика Совершенствование техники метания малого мяча Основы знаний по легкой атлетике | ОРУ, совершенствование метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность, игра «Снайперы», развитие скоростно-силовых | Уметь описывать технику метания мяча, осваивать технику метания, соблюдать правила техники безопасности | текущий | Метание мяча в цель |

| | | | | | качеств | | | |
|----|--|--|-----|---|--|--|---------|----------------------|
| 92 | | | ОТ | Легкая атлетика Совершенствование техники метания малого мяча Основы знаний по легкой атлетике | ОРУ, совершенствование метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность, игра «Снайперы», развитие скоростно-силовых качеств | Уметь описывать технику метания мяча, осваивать технику метания , соблюдать правила техники безопасности | текущий | Метание мяча в цель |
| 93 | | | ОТ | Соревнования по метанию мяча на дальность Основы знаний по легкой атлетике | ОРУ, соревнования по метанию мяча на дальность, игра «Снайперы». Развитие меткости | Уметь описывать технику метания мяча, осваивать технику метания , соблюдать правила техники безопасности | текущий | Метание мяча в цель |
| 94 | | | ОПр | Легкая атлетика Совершенствование техники прыжка в длину с места Основы знаний по легкой атлетике | ОРУ, прыжки в длину с места, игра «Кузнечики», развитие прыгучести | Уметь описывать технику прыжковых упражнений, правильно выполнять основные движения в прыжках | текущий | Прыжковые упражнения |
| 95 | | | ОТ | Легкая атлетика Совершенствование техники прыжка в длину с места Основы знаний по | ОРУ, прыжки в длину с места, игра «Кузнечики», развитие прыгучести | Уметь описывать технику прыжковых упражнений, правильно выполнять основные движения в прыжках | текущий | Прыжковые упражнения |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|----|--|--|---|---------|-------------------------|
| | | | | легкой атлетике | | | | |
| 96 | | | ОТ | Подвижные игры Соревнования по подвижным играм Основы знаний по подвижным играм | ОРУ, игры «Капитаны», «пятнашки, развитие скоростно-силовых способностей | Уметь проявлять качества силы, быстроты, ловкости, координации при проведении игр | текущий | Прыжковые упражнения |
| 97 | | | ОТ | Закаливание | Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка | Знать основные приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка | текущий | Стр 59-63 |
| 98 | | | ОТ | Совершенствование Техники проведения подвижных игр Основы знаний по подвижным играм | ОРУ, игры «Белые медведи», эстафеты, развитие скоростно- силовых способностей | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации подвижных игр | текущий | Стретчинг |
| 99 | | | ОТ | Соревнования по подвижным играм Основы знаний по подвижным играм | ОРУ, игры «Капитаны», «пятнашки, развитие скоростно-силовых способностей | Уметь проявлять качества силы, быстроты, ловкости, координации при проведении игр | текущий | Стретчинг |
| 100 | | | ОТ | Тестирование | ОРУ, игры «Капитаны», «пятнашки, развитие скоростно-силовых способностей | Уметь проявлять качества силы, быстроты, ловкости, координации при проведении игр | текущий | Стретчинг |
| 101 | | | ОТ | Тестирование | ОРУ, соревнования по бегу на 30 м, игра «День | Уметь организовать и провести соревнования, | текущий | Стретчинг |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|----|--------------|--|---|---------|--|
| | | | | | и ночь», развитие скоростных способностей | общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | | |
| 102 | | | ОТ | Тестирование | ОРУ , игры «Кошки-мышки», «День и ночь», развитие скоростно-силовых способностей | Уметь проявлять качества силы, быстроты, ловкости, координации при проведении игр | текущий | |

Календарно- тематическое планирование 6 класс

| № уро ка | Тема урока | Кол – во час ов | Дата проведения | | Элементы содержания | Формирование УУД | | |
|-------------------|---|-----------------|-----------------|------|--|--|--|--|
| | | | план | факт | | Предметные | Метапредметные | Личностные |
| И четверть | | | | | | | | |
| 1. | Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег. | 15 | | | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Высокий старт с опорой на руку до 15-30 м Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениям и, подвижными и спортивными играми | Познавательные: формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Коммуникативные: формирование действия моделирования. Умение слушать и понимать других. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации |
| 2. | Бег с ускорением эстафетный бег | | | | Высокий старт с опорой на руку до 15-30 м, круговая эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега. | | | |
| 3-4. | Скоростной бег до 60 м | | | | Высокий старт до 15-30 м, бег по дистанции , бег с ускорением на результат 30 м . Эстафета. | Пересказывать тексты по истории физической культуры. Осваивать универсальные умения, связанные с | | |
| 5. | Развитие скоростных способностей. | | | | Высокий старт до 15-30 м (с), бег с ускорением 40-50м . Финиширование . Старты из различных | | | |

| | | | | | | | | |
|--------|---|--|--|---|-------------------------|--|---|--|
| | | | | | положений. Низкий старт | <p>выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте</p> | <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность</p> <p>Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта</p> <p>Умение видеть красоту движений человека.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность,</p> | <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> |
| 6-8. | Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега | | | Отталкивание в сочетании с разбегом в прыжке в длину способом «согнув ноги» (Р), прыжок с 7-9 шагов разбега приземления. | | | | |
| 9. | Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега Метание малого мяча на дальность. | | | Прыжок с 7-9 шагов разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность | | | | |
| 10-11. | Метание малого мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега | | | Метание малого мяча на дальность с шага, с места в горизонтальную, вертикальную цель (1x1) с 8-10м . ОРУ . Метание на заданное расстояние . Метание малого мяча на дальность с шага Прыжки в высоту с разбега | | | | |
| 12. | Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с разбега | | | Метание малого с места в горизонтальную, вертикальную цель (1x1) с 8-10м Прыжки в высоту с разбега | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|--|-------------------------------|--|
| | | | | | | сердечных сокращений | распределять нагрузку и отдых | |
| 13. | Прыжки в высоту и в длину с разбега Бег на длинные дистанции . | | | | Прыжок с 7-9 шагов разбега Развитие скоростно – силовых качеств. Равномерный бег(6 минут) | Выявлять ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | | |
| 14. | Бег на длинные дистанции 1000 м | | | | Бег в равномерном темпе. Бег 1 км. ОРУ. Развитие общей выносливости (6 мин. бег) | Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации | | |
| 15 | Длительный бег | | | | Бег в равномерном темпе. Бег 1 км. ОРУ. Развитие общей выносливости (6 мин. бег) | Описывать технику метания малого мяча. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Соблюдать правила техники | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------|---------------------------------------|-----------|--|--|---|---|---|--|
| | | | | | | <p>безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации</p> | | |
| 16 (1) | Стойки и передвижения | 12 | | | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | <p><i>Познавательные:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий</p> | <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о</p> |
| 17-18 (2,3) | Повороты, остановки. | | | | Стойка и передвижения игрока . Остановка на 2 шага. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | | <p><i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками. Умение объяснять ошибки</p> | |
| 19-20 (4,5). | Ведение мяча с изменением направления | | | | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра в мини- баскетбол. | | <p><i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную</p> | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------|--|--|--|--|--|---|--------------------|
| | и высоты отскока | | | | <p>Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в мини- баскетбол.</p> <p>Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.</p> | | <p>деятельность выполнять задание в соответствии с целью выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения</p> <p>Умение видеть красоту движений человека</p> | нравственных норма |
| 21-23 (6,7, 8) | Ловля и передача мяча | | | | <p>Передача мяча одной рукой от плеча. Игра в мини- баскетбол.</p> <p>Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.</p> | | | |
| 24 (9). | Бросок мяча | | | | <p>Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.</p> | | | |
| 25 (10) | Взаимодействие двух игроков | | | | <p>Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 3х3.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Терминология.</p> | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения | <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,</p> | |

| | | | | | | | | |
|------------|------------------------------|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | | условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | |
| 26 (11) | Тактика свободного нападения | | | | Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | | | |
| 27 (12) | Нападение быстрым прорывом. | | | | Передача мяча руками от груди, плеча в парах и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей | | | |

II четверть

| | | | | | | | | |
|-----------------|--|----|--|--|---|--|---|---|
| 28-29 (1,2). | Основы знаний. Кувырок вперед и назад | 24 | | | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевой шаг, размыкание и смыкание. ОРУ на месте. Два кувырка слитно. ОРУ с предметами. Эстафеты. | Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Осваивать универсальные умения | Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, |
| 30- | Стойка на | | | | Два кувырка слитно, | | | |

| | | | | | | | | |
|---------|-----------|--|--|--|---|--|--|--|
| 31(3,4) | лопатках. | | | | стойка на , стойка на лопатках. Мост из положения стоя (девочки). | <p>умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении</p> | <p>акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать)</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины</p> | <p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> |
|---------|-----------|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|--|--|--|---|--|---|--|
| | | | | | | акробатических упражнений. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений | успеха/неуспеха учебной деятельности Овладение логическими действиями сравнения, отнесения к известным понятиям. | |
| 32-35 (5,6,7,8) | Акробатические упражнения | | | | Акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | успеха/неуспеха учебной деятельности Овладение логическими действиями сравнения, отнесения к известным понятиям. | |
| 36 (9) | Опорный прыжок, упражнения в равновесии | | | | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке. | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. | | |
| 37-40 (10,11,12,13) | Опорный прыжок, упражнения в равновесии | | | | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики).. Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|-----------|--|--|--|--|---|--|
|) | | | | | ОРУ с предметами. Эстафеты. | снарядах. Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах Выявлять ошибки при выполнении упражнений. | | |
| 41 (14) | Висы и упоры | | | | Упор сзади, упор углом. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | | | |
| 42- 45 (15, 16,1 7,18). | Висы и упоры | | | | Висы и упоры. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | |
| 46- 50 (19, 20,2 1,22 .2,2 3) | Совершенство вание гимнастических, акробатических и строевых упражнений | | | | ОРУ с предметами (без предметов) Акробатические упражнения в комбинации, опорные прыжки. Висы и упоры. | | | |
| III четверть | | | | | | | | |
| 51 (1) | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки | 24 | | | Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. | Определять состав одежды для занятий на лыжах и температурную норму. Моделировать | Познавательные: осмысление, своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения упражнений. Коммуникативные: | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием Развитие самостоятельности |

| | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|---|---|---|--|
| 52-53 (2,3) | Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг | | | | <p>Основные строевые приёмы на лыжах. Перестроение и передвижение в строю с лыжами, на лыжах. Скользящий шаг, работа без палок и с палками по уклону, на равнине.</p> | <p>в технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать умения контролировать скорость передвижения Выявлять характерные ошибки в технике лыжных ходов. Проявлять выносливость Применять правила подбора одежды Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий Осваивать универсальные умения,</p> | <p>формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах Умение объяснять ошибки. Умение управлять эмоциями при общении Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,</p> | <p>и личной ответственности за свои поступки. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> |
| 54-55 (4,5) | Попеременно двухшажный ход «ёлочкой» и «полуёлочкой» | | | | <p>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника попеременно двухшажного хода. Скользящий шаг, работа без палок и с палками по уклону, на равнине. Преодоление подъёмов «ёлочкой».</p> | <p>Преодоление подъёмов</p> | | |
| 56- | Спуски в | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------|---------------------------------|--|--|--|---|---|--|--|
| 57 (6,7) | высокой и низкой стойках. | | | | лесенкой . Спуски в высокой и низкой стойках. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Ходьба на лыжах с палками и без них. Работа на учебном круге. | связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов Осваивать универсальны е умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на | использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | |
|-----------------|---------------------------------|--|--|--|---|---|--|--|

| | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | | <p>лыжах. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p> | | |
| 58-59 (8,9) | Спуски. Торможение «плугом» | | | | Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | км. | | | |
| 60-61 (10, 11) | Повороты переступанием в движении | | | | Спуски с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км. | | | |
| 62 (12) | Одновременный бесшажный ход | | | | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Имитация хода на месте. Выполнения хода под уклон. Работа на учебном круге. | | | |
| 63-65 (13, 14, 15). | Одновременный бесшажный ход | | | | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода. Имитация хода на месте. Выполнения хода под уклон. Работа на учебном круге. | | | |
| 66 | Подъем | | | | Строевые упражнения с | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|--|---|--|--|--|
| (16) | «елочкой»Торможение «упором»Поворот «упором» | | | | лыжами и на лыжах. Техника одновременного двухшажного хода . Подъем «елочкой» Торможение «упором»Поворот «упором» | | | |
| 67-71 (17, 18, 19, 20, 21) | Развитие общих координационных способностей и выносливости | | | | Значение занятий лыжами. для поддержания работоспособности. Игры на лыжах. Эстафеты. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Прохождение дистанции в равномерном темпе до 3 км. | | | |
| 72 (22) | Развитие скоростной выносливости | | | | Прохождение дистанции 2км. Комплекс упражнений по овладению лыжами. | | | |
| 73-74 (23, 24) | Совершенствование лыжных ходов. | | | | Игры на лыжах. Эстафеты. Подвижные игры и игровые задания на лыжах. Прохождение дистанции в | | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|----------|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | равномерном темпе до 2 км. | | | |
| 75-76 (1,2) | Стойки и передвижения, повороты, остановки | 6 | | | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | <i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. | <i>Познавательные:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах. | Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием. Развитие самостоятельности. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и |
| 77-80 (3,4, 5,6). | Прием и передача мяча. | | | | Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. | <i>Измерять</i> показатели развития физических качеств. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|---|---|
| | | | | | <p>ловкость во время игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности</p> <p>Описывать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах</p> <p>Осваивать умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических</p> | <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>умение организовать самостоятельную деятельность</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности</p> | <p>упорства в достижении поставленной цели.</p> |
|--|--|--|--|--|---|---|---|

| | | | | | действий | | | |
|--------------------|----------------------------------|---|--|--|--|--|---|--|
| IV четверть | | | | | | | | |
| 81-82 (7,8) | Верхняя прямая подача мяча | 9 | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 4 – 8 м. | <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять частоту сердечных сокращений</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость.</p> <p>Соблюдать</p> | <p>Познавательные: Осмысление техники выполнения заданий и упражнений. Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстниками Умение объяснять ошибки Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность, давать объективную оценку технике выполнения упражнений. Умение технически правильно выполнять</p> | <p>Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием. Развитие самостоятельности. Развитие этических чувств, Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели</p> |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------|--|--|--|---|---|-----------------------|--|
| | | | | | | <p>дисциплину и правила техники безопасности</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий</p> <p>Развивать физические качества.</p> | двигательные действия | |
| 83-84 (9, 10). | Прямой нападающий удар | | | | <p>Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у</p> | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------|--|--|--|---|---|--|
| | | | | | после подбрасывания мяча партнером. | | | |
| 85-88 (11, 12, 13, 14). | Комбинации из освоенных элементов | | | | Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). | | | |
| 89 (15) | Комбинации из освоенных элементов | | | | Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра Учебная игра | | | |
| 90 - 91 (1,2) | Низкий старт | 15 | | | Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) | <i>Познавательные:</i> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. <i>Коммуникативные:</i> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Умение объяснять ошибки при | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <p>).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> | <p>выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность.</p> | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | | | Умение видеть красоту движений человека. | |
|-------------------------|---|--|--|--|--|--|--|---|
| 92-94 (3,4,5) | Бег с ускорением Спринтерский бег, эстафетный бег | | | | Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения | | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| 95 (6) | Скоростной бег до 40 м Развитие скоростных способностей. | | | | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей Эстафеты. | | | |
| 96-97 (6,7). | Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега | | | | Прыжок в длину с 9-11 беговых. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | | | |
| 98 (8). | Прыжки в длину с разбега с 9-11 | | | | Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых | Осваивать умения контролировать | | |

| | шагов разбега | | | | качеств. Правила соревнований. | ть величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. | | |
|------------------------------|----------------------------------|--|--|--|---|---|--|--|
| 99-100 (9, 10) | Метание малого мяча на дальность | | | | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ть величину нагрузки по частоте сердечных сокращений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах. Соблюдать правила техники безопасности Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Проявлять | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | качества быстроты, выносливости и координации. | | |
| 101 (11) | Метание мяча на дальность. | | | | Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований. | | | |
| 102 | Длительный бег | | | | Бег 1500 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе. | | | |

