

## **Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 5-9 класс Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

### **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 двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

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

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области 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 сохранять 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 долговую 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 приобретается 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 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 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.

### *Нормативы.*

<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек.	10.5	10.8
	Прыжки через скакалку в тах темпе, сек.	33	37
Сила	Подтягивание из виса	4	-
	девочки из виса “лежа”, кол-во раз.	-	10
	Прыжок в длину с места, см.	160	145
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	25	20
Выносливость	Бег на 1000м., мин.	5.05	5.50
	Передвижение на лыжах 1 км., мин.	7.00	7.30
Координация движений	Челночный бег 4*9м., сек.	11.0	11.5

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 5 КЛАССЕ

### Основное содержание предмета «Физическая культура» на ступени основного общего образования

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения** за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев

кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

*Прыжки со скакалкой.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Общеразвивающие упражнения.**

***На материале гимнастики с основами акробатики***

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение

внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы



общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

#### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам

	контроль») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
2	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	
3	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Козел гимнастический	Г	
3.3	Конь гимнастический	Г	
3.4	Перекладина гимнастическая	Г	
3.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
3.6	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
3.7	Скамья атлетическая наклонная	Г	
3.8	Гантели наборные	Г	
3.9	Маты гимнастические	Г	
3.10	Мяч малый (теннисный)	К	
3.11	Скакала гимнастическая	К	
3.12	Палка гимнастическая	К	
3.13	Обруч гимнастический	К	
3.14	Сетка для переноса мячей	Д	

3.15	Легкая атлетика		
3.16	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
3.17	Рулетка измерительная	Д	
3.18	Номера нагрудные	Г	
3.19	Подвижные и спортивные игры		
3.20	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
3.21	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
3.22	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
3.23	Жилетки игровые с номерами	Г	
3.24	Стойки волейбольные	Д	
3.25	Сетка волейбольная	Д	
3.26	Мячи волейбольные	Г	
3.27	Табло перекидное	Д	
3.28	Ворота для мини-футбола	Д	
3.29	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
3.30	Мячи футбольные	Г	
3.31	Номера нагрудные	Г	
3.32	Мячи для ручного мяча	Г	
3.33	Компрессор для накачивания мячей	Д	
3.34	Степ-тест	Г	
3.35	Тонометр автоматический	Д	
3.36	Средства первой помощи		
3.37	Аптечка медицинская	Д	
4	Спортивные залы		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для

			мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителя		Стол, стул, сейф, книжный шкаф, шкаф для одежды
4.3	Подсобное помещение для инвентаря		Стеллажи, контейнеры
5	Пришкольный стадион		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.3	Игровое поле для футбола	Д	
5.4	Площадка игровая волейбольная	Д	
5.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
5.6	Лыжная трасса	Д	

Прим: Д – демонстрационный экземпляр  
К – комплект (из расчета на каждого ученика)  
Г – комплект для группы

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5 классе

**5 классы (2 часа в неделю).**

<b>Разделы программы:</b>	<b>Базовая часть:</b>	<b>Вариативная часть:</b>	<b>Всего часов:</b>	<b>Номера уроков:</b>
<b>1. Легкая атлетика</b>	14 ч.	НРК - 4 ч.	20 ч.	с 1 – 10 уроки, 61 – 70 уроки.
<b>2. Спортивные игры</b>	12 ч.	НРК - 4 ч.	16 ч.	волейбол - с 11 – 18 уроки, баскетбол - с 52 – 59 уроки.

3. Гимнастика 12 ч. по выбору учителя - 8 ч. 20 ч. с 19 – 32 уроки, волейбол 47 – 51 уроки.

4. Лыжная подготовка 12 ч. НРК - 2 ч. 14 ч. с 33 – 46 уроки.

5. Основы знаний о физической культуре – в процессе урока.

**Всего: базовая часть – 50 часов.**

**Всего: вариативная часть – 18 часов, из них 10 часов – НРК, 8 часов – по выбору учителя.**

### Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Кол-во час	Корректировка
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств.	1	
2	Развитие скоростных качеств. Старт и стартовый разгон.	1	
3	Техника финиширование	1	
4	Развитие скоростных способностей. Техника бега на короткие дистанции.	1	
5	Развитие скоростно- силовых способностей. Эстафетный бег.	1	
6	Развитие выносливость. Бег на средние дистанции.	1	
7	Развитие выносливости. Метание малого мяча.	1	
8	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1	
9	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	1	
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
11	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Стойки и передвижения игрока.	1	
12	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	1	
13	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры Волейбола.	1	
14	Ловля и передача мяча.	1	
15	Ловля и мяча. Развитие координационных способностей.	1	

16	Ведение мяча. Правила игры. Развитие координационных способностей.	1	
17	Ведение мяча. Правила игры.	1	
18	Учебно-тренировочная игра.	1	
19	Техника безопасности на роках гимнастики. Развитие координационных способностей.	1	
20	Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Развитие гибкости.	1	
21	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости.	1	
22	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости.	1	
23	Строевые упражнения. Развитие силовых качеств. Висы.	1	
24	Висы. Строевые упражнения.	1	
25	Развитие силовых качеств	1	
26	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств	1	
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств	1	
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств	1	
29	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий.	1	
30	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне.	1	
31	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне.	1	
32	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	1	
33	Техника безопасности по лыжной подготовке.	1	
34	Скользкий шаг. Поворот переступанием	1	
35	Одновременный бесшажный ход	1	
36	Развитие выносливости. Правила безопасного поведения на лыжах.	1	
37	Одновременный бесшажный ход.	1	
38	Развитие выносливости Круговая Эстафета.	1	
39	Попеременный двухшажный ход.	1	
40	Развитие координации, выносливости.	1	
41	Одновременный двухшажный ход.	1	
42	Развитие выносливости, силовых способностей. Зимние виды спорта.	1	
43	Развитие выносливости. Зимние Олимпийские игры.	1	

44	Одновременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение на лыжах.	1	
45	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек.	1	
46	Торможение «плугом», упором. Развитие выносливости.	1	
47	Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки и перемещения игроков. Развитие координационных способностей.	1	
48	Стойки и перемещения игроков. Развитие координационных способностей	1	
49	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей	1	
50	Прием и передача мяча. Игровые упражнения. ОФП.	1	
51	Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	1	
52	Техника безопасности. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча.	1	
53	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча.	1	
54	Развитие координационных способностей. Выполнения броска мяча в кольцо.	1	
55	Развитие скоростно-силовых способностей. Штрафной бросок.	1	
56	Развитие координационных способностей. Штрафной бросок.	1	
57	Развитие физических качеств. ОФП. Штрафной бросок.	1	
58	Развитие координационных способностей. Штрафной бросок.	1	
59	Игровые упражнения. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	1	
60	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Развитие скоростно- силовых способностей. Эстафетный бег	1	
61	Развитие координационных способностей. Эстафетный бег	1	
62	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	1	
63	Развитие силовой выносливости. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	1	
64	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча.	1	
65	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча Эстафетный бег	1	
66	Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча Эстафетный бег	1	
67	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег.	1	
68	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину. Эстафетный бег.	1	
69	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину. Эстафетный бег.	1	
70	Развитие координационных способностей. Эстафетный бег	1	

№ урока	Тема урока	НРЭО	Источник
6	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Правила игры «Русская лапта».	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
7	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Правила игры «Русская лапта».	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
12	Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности	Игра в лапту по упрощенным правилам.	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
14	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук	Игра в лапту по упрощенным правилам.	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
15	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног	Игра в лапту по упрощенным правилам.	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
18	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по	Игра «Русская лапта».	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация



	разделу. Учебная игра.		лапты России, 2008. -20 с.
37	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Передвижения попеременным ходом под уклон и по равнине.	Физическая культура. 5-7 классы. <i>Виленский М.Я. и др.</i> 2-е изд. - М.: 2013. - 239 с.
38	. Торможение плугом.	Спуски со склона в основной стойке. Техника подъема «лесенкой».	Физическая культура. 5-7 классы. <i>Виленский М.Я. и др.</i> 2-е изд. - М.: 2013. - 239 с.
65	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Организаторские умения	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.	Коротков И. М. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ. культуры. – М.: Просвещение, 1979. -190 с.
66	Развитие выносливости. Тестирование. Организаторские умения	Игра «Русская лапта».	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.

#### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 метров	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:20	4:45	5:15	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук	кол-во	20	15	10	15	10	5

в упоре лежа (отжимания)	раз						
Наклон вперед из положения сидя	см	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	13:30	14:00	14:30	14:00	14:30	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	19:00	20:00	22:00	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	48	46	44

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты		
	план	факт			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
<b>Легкая атлетика (10ч)</b>							
1			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств.	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Знать и понимать требования инструкций по ТБ; знать техники выполнения СБУ;	<p><b>Коммуникативные:</b> Формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия</p>	Формировать положительное отношения к занятиям

				Инструктаж по ТБ		<b>Познавательные:</b> объяснять, для чего нужно соблюдать ТБ, уметь выполнять СБУ.		
2			Развитие скоростных качеств. Старт и стартовый разгон.	Высокий, низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, выполнение стартов из различных и.п.. Эстафеты.	Знать правила выполнения ОРУ; выполнять строевые упражнения	<b>Коммуникативные:</b> Формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий, владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. <b>Регулятивные:</b> формировать умения адекватно понимать оценку учителя и сверстников <b>Познавательные:</b> объяснять для чего нужно выполнять ОРУ; уметь показывать технику выполнения СБУ, демонстрировать старт и стартовый разбег.	Развитие учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
3			Техника финиширование	Высокий, низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговые эстафеты.	Знать как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м	<b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов <b>Регулятивные:</b> формировать умения адекватно понимать оценку учителя и сверстников <b>Познавательные:</b> уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.	Развитие учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
4			Развитие скоростных способностей. Техника бега на короткие дистанции.	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие	Знать как выполнять бег с максимальной скоростью до 60 м с низкого и высокого старта	<b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов <b>Регулятивные:</b> формировать умения адекватно понимать оценку	Развитие учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	

				скоростных возможностей. Эстафеты.		учителя и сверстников <b>Познавательные:</b> уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.		
5			Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег.	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Знать как выполнять передачу эстафетной палочки в эстафетном беге.	<b>Коммуникативные:</b> Сохранять доброжелательное отношение к сверстникам и учителю, адекватно реагировать на замечания <b>Регулятивные:</b> формировать умения адекватно понимать оценку учителя и сверстников <b>Познавательные:</b> уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью.	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий	
6			Развитие выносливость. Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. Бег до 1000м. ОРУ. Развитие выносливости.	Знать правила выполнения ОРУ; выполнять СБУ, технику бега до 1500 м	<b>Коммуникативные:</b> Сохранять доброжелательное отношение к сверстникам и учителю, адекватно реагировать на замечания <b>Регулятивные:</b> формировать умения адекватно понимать оценку учителя и сверстников <b>Познавательные:</b> уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие.	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий	
7			Развитие выносливости. Метание малого мяча.	Бег в равномерном темпе. Бег до 1000м Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ.	Знать правила выполнения ОРУ; выполнять СБУ, технику бега до 1500 м	<b>Коммуникативные:</b> точно формулировать цель и задачи поставленные на уроке. <b>Регулятивные:</b> формировать умения адекватно понимать оценку учителя и сверстников <b>Познавательные:</b> выполнять метание малого мяча, выполнять бег в равномерном темпе.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.	
8			Развитие силовых качеств.	ОРУ. Специальные	Знать, как выполнять	<b>Коммуникативные:</b> Обладать умением вести дискуссию,	Развитие мотивов учебной деятельности,	

			Прыжок в длину с места.	беговые упражнения. Прыжок в длину, тройной, пятирной.	метание малого мяча на дальность, как выполнять прыжок в длину с места	обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний <b>Познавательные:</b> демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений.	доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты.		
9			Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. Бег до 1000м. ОРУ. Развитие выносливости.	Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин.	<b>Коммуникативные:</b> точно формулировать цель и задачи поставленные на уроке. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний <b>Познавательные:</b> уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.		
10			Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег в равномерном темпе. Бег до 1000м. ОРУ. Круговая тренировка. Упражнения в парах.	Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин.	<b>Коммуникативные:</b> Сохранять доброжелательное отношение к сверстникам и учителю, адекватно реагировать на замечания <b>Регулятивные:</b> формировать умения адекватно понимать оценку учителя и сверстников <b>Познавательные:</b> уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие.	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий		
<b>Спортивные игры. Волейбол (8ч)</b>									
11			Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Стойки и передвижения игрока.	Стойка игрока, передвижения, ведение на месте и в движении по прямой. Подвижная игра с элементами баскетбола.	Знать требования ТБ при проведении спортивных и подвижных игр.	<b>Коммуникативные:</b> Уметь устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищам при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.		

						упражнения на развития физических качеств.		
12			Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки.	ОРУ.СБУ. «техника владения мячом и перемещениями в баскетболе». Круговая тренировка. Подвижная игра с элементами баскетбола.	Знать, упражнения для развития физических упражнений	<b>Коммуникативные:</b> Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр .	Развитие мотивов учебной деятельности, умения общаться, анализировать, применять изученный материал для самостоятельных занятий физической культурой.	
13			Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры Волейбола.	ОРУ. СБУ. Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Передача двумя от груди в движении. Сочетание приемов, ведения, передачи. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты.	Знать технику выполнение ведения, ловли и передачи мяча	<b>Коммуникативные:</b> Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работе, уважительно относиться к учителя и товарищам. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять упражнения для развития точности.	Развитие мотивов учебной деятельности, установка на безопасный и здоровый образ жизни	
14			Ловля и передача мяча.	ОРУ. СБУ. Повторить повороты без мяча и с мячом. Повторить передачу и ловлю мяча на месте. Закрепить броски одной рукой с места. ОРУ. ОФП.	Знать технику выполнения броска мяча в баскетболе.	<b>Коммуникативные:</b> Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> уметь объяснять и демонстрировать технику выполнения броска мяча в кольцо в	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании.	

						баскетболе.		
15			Ловля и мяча. Развитие координационных способностей.	ОРУ. СБУ. «Салки с ведением мяча». Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов, ведения, передачи, бросок мяча в кольцо. Круговая тренировка.	Знать технику выполнения броска мяча в баскетболе, ловля и передачу мяча различными способами (на месте и в движении).	<b>Коммуникативные:</b> Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр, выполнять технику ловли и передачу мяча в движении и на месте.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения общаться, анализировать, применять изученный материал для самостоятельных занятий физической культурой.	
16			Ведение мяча. Правила игры. Развитие координационных способностей.	ОРУ. СБУ. «Салки с ведением мяча». Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Круговая тренировка.	Знать технику выполнения броска мяча в баскетболе, ловля и передачу мяча различными способами (на месте и в движении).	<b>Коммуникативные:</b> Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр, выполнять технику ловли и передачу мяча в движении и на месте.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения общаться, анализировать, применять изученный материал для самостоятельных занятий физической культурой.	
17			Ведение мяча. Правила игры.	ОРУ. СБУ. «Салки с ведением мяча». Стойки и передвижения игрока. Остановка	Знать технику выполнения броска мяча в баскетболе, ловля и передачу мяча различными	<b>Коммуникативные:</b> Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно	Развитие мотивов учебной деятельности, установка на безопасный и здоровый образ жизни	

				двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Круговая тренировка.	способами (на месте и в движении).	понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр, выполнять технику ловли и передачу мяча в движении и на месте.			
18			Учебно-тренировочная игра.	ОРУ. СБУ. «Салки с ведением мяча». Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Знать технику выполнения броска мяча в баскетболе, ловля и передачу мяча различными способами (на месте и в движении).	<b>Коммуникативные:</b> Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр, выполнять технику ловли и передачу мяча в движении и на месте.	Развитие мотивов учебной деятельности, установка на безопасный и здоровый образ жизни		
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (12ч)</b>									
19			Техника безопасности на роках гимнастики. Развитие координационных способностей.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Висы на гимнастической стене.	Знать, технику безопасности на уроках гимнастики; знать, выполнять строевые упражнения.	<b>Коммуникативные:</b> Добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группах с узкой специализацией. <b>Регулятивные:</b> Уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> уметь объяснить ТБ по гимнастике.	Развитие мотивов учебной деятельности, установка на безопасный и здоровый образ жизни		
20			Акробатические	ОРУ с	Знать, как	<b>Коммуникативные:</b>	Формировать		



			упражнения. Кувырок вперед. Развитие гибкости.	гимнастической палкой. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Закрепление техники выполнения кувырка впереди кувырка назад, стойка на лопатках в парах «сильный-слабый» . ТБ	выполнять кувырок в перед и назад, стойку на лопатках, мост.	Слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться. К другой точки зрения <b>Регулятивные:</b> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её в соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> уметь объяснить ТБ по гимнастике.	положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании.	
21			Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости.	ОРУ с гимнастической палкой. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Знать технику выполнения акробатической комбинации.	<b>Коммуникативные:</b> Использовать и излагать ранее изученный материал в устной форме. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> уметь объяснять и демонстрировать акробатические упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умение находить компромиссы при принятии общих решений.	
22			Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости.	Закрепление техники выполнения кувырка впереди кувырка назад, стойка на лопатках в парах «сильный-слабый». Выполнение комбинаций в подгруппах.	Знать, как выполнять кувырок в перед и назад, стойку на лопатках, мост.	<b>Коммуникативные:</b> Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> уметь объяснять и демонстрировать акробатические упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умение находить компромиссы при принятии общих решений.	
23			Строевые	ОРУ в кругу.	Знать, как	<b>Коммуникативные:</b>	Формировать	

			упражнения. Развитие силовых качеств. Висы.	Строевой шаг, размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	выполнять простой вис.	Обладать умением вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять висы ОРУ.	положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании.	
24			Висы. Строевые упражнения.	В висе поднимание согнутых и согнутых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Выполнение простого вися.	Знать, как выполнять ОРУ в движении, простой вис, подтягивание в висе.	<b>Коммуникативные:</b> Обладать умением вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять висы ОРУ.	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.	
25			Развитие силовых качеств	ОРУ. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Прыжок с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.	Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений.	<b>Коммуникативные:</b> Обладать умением вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умение находить компромиссы при принятии общих решений.	
26			Опорный прыжок.	ОРУ. Строевой		<b>Коммуникативные:</b>	Развитие мотивов	

			Строевые упражнения. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств	шаг, размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений.	Обладать умением вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения.	учебной деятельности, формирование личного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умение находить компромиссы при принятии общих решений.	
27			Опорный прыжок. Строевые упражнения. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств	ОРУ. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений.	<b>Коммуникативные:</b> Обладать умением вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умение находить компромиссы при принятии общих решений.	
28			Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие силовых качеств	ОРУ. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Прыжок с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик упор, стоя на коленях, переход в упор	Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений.	<b>Коммуникативные:</b> Обладать умением вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование личного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умение находить компромиссы при принятии общих решений.	

				присев и соскок вперед.				
29			Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий.	ОРУ. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Прохождение полосы препятствий при консультативной помощи учителя. Подтягивание в висе. Круговая тренировка.	Знать технику прохождения гимнастической полосы препятствий.	<b>Коммуникативные:</b> Обладать умением вести дискуссию, обсуждать результаты совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять упражнения на развития силы, проходить гимнастическую полосу препятствий.	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании.	
30			Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне.	ОРУ с мячами. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Знать технику прохождения гимнастической полосы препятствий, выполнять упражнения на бревне.	<b>Коммуникативные:</b> Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работе, уважительно относиться к учителя и товарищам. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять упражнения на развития силы, проходить гимнастическую полосу препятствий.	Развитие мотивов учебной деятельности, установка на безопасный и здоровый образ жизни	
31			Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	Прохождение полосы препятствий при консультативной помощи учителя	Знать, как выполнять ОРУ на месте и в движении, с предметами и без	<b>Коммуникативные:</b> Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работе, уважительно относиться к учителя и	Развитие мотивов учебной деятельности, умения общаться, анализировать, применять	

			Упражнения на бревне.	Подтягивание в висе. Индивидуальная работа на гимнастическом бревне.	предметов.	товарищам. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять упражнения на развития силы, проходить гимнастическую полосу препятствий.	изученный материал для самостоятельных занятий физической культурой.	
32			Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	ОРУ с мячами. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	Знать технику прохождения гимнастической полосы препятствий, выполнять упражнения на бревне.	<b>Коммуникативные:</b> Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работе, уважительно относиться к учителя и товарищам. <b>Регулятивные:</b> формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять упражнения на развития силы, проходить гимнастическую полосу препятствий.	ОРУ с мячами. Строевой шаг, размыкание, смыкание. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (14 ч)</b>								
33			Техника безопасности по лыжной подготовке.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг (без палок, с палками). Подъемы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовке, корректировать технику выполнения скользящего шага.	<b>Коммуникативные:</b> Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться скользящим шагом, поворот переступанием.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения общаться, анализировать, применять изученный материал для самостоятельных занятий физической культурой.	
34			Скользящий шаг.	Инструктаж по	Знать технику	<b>Коммуникативные:</b>		

			Поворот переступанием	ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг (без палок, с палками). Подъёмы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.	безопасности на уроках лыжной подготовке, корректировать технику выполнения скользящего шага.	Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться скользящим шагом, поворот переступанием.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения общаться, анализировать, применять изученный материал для самостоятельных занятий физической культурой.	
35			Одновременный бесшажный ход	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг (без палок, с палками). Подъёмы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.	Знать технику одновременного бесшажного хода.	<b>Коммуникативные:</b> Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника . <b>Познавательные:</b> уметь выполнять заданную дистанцию одновременным бесшажным ходом, применять ранее изученные элементы..	Развитие мотивов учебной деятельности, установка на безопасный и здоровый образ жизни	
36			Развитие выносливости. Правила безопасного поведения на лыжах.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг (без палок, с палками). Подъёмы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей	Знать технику одновременного бесшажного хода.	<b>Коммуникативные:</b> Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника . <b>Познавательные:</b> уметь выполнять заданную дистанцию одновременным бесшажным ходом,	Развитие мотивов учебной деятельности, установка на безопасный и здоровый образ жизни	

			выносливости.		применять ранее изученные элементы..		
37		Одновременный бесшажный ход.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользкий шаг (без палок, с палками). Одновременный бесшажный ход прохождение дистанции до 2 км. Подъёмы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовке, корректировать технику выполнения одновременного бесшажного хода.	<b>Коммуникативные:</b> Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание ,результаты собственной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять заданную дистанцию одновременным бесшажным ходом, применять ранее изученные элементы.	Развитие мотивов учебной деятельности, уметь находить компромиссы при принятии общих решений.	
38		Развитие выносливости Круговая Эстафета.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользкий шаг (без палок, с палками). Одновременный бесшажный ход прохождение дистанции до 2 км. Подъёмы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовке, корректировать технику выполнения одновременного бесшажного хода.	<b>Коммуникативные:</b> Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание ,результаты собственной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять заданную дистанцию одновременным бесшажным ходом, применять ранее изученные элементы.	Развитие мотивов учебной деятельности, уметь находить компромиссы при принятии общих решений.	

39			Попеременный двухшажный ход.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользкий шаг (без палок, с палками).. Прохождение дистанции до 2 км. Подъёмы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода.	<b>Коммуникативные:</b> Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание ,результаты собственной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять заданную дистанцию попеременным двухшажным ходом, поворот переступанием.	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании.	
40			Развитие координации, выносливости.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользкий шаг (без палок, с палками). Выполнение поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 2 км. Подъёмы спуски.	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием.	<b>Коммуникативные:</b> Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание ,результаты собственной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять заданную дистанцию попеременным двухшажным ходом, поворот переступанием.	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании.	
41			Одновременный двухшажный ход.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Индивидуальная и парная работа по выполнению спец. упражнений на лыжах.	Знать, как можно корректировать технику передвижения одновременным двухшажным ходом.	<b>Коммуникативные:</b> Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание ,результаты собственной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную	Развитие мотивов учебной деятельности, умения общаться, анализировать, применять изученный материал для самостоятельных занятий	



				Прохождение дистанции до 2 км. Подъёмы спуски. Преодоление препятствия.		цель.. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять заданную дистанцию попеременным двухшажным ходом, поворот переступанием.	физической культурой.	
42			Развитие выносливости, силовых способностей. Зимние виды спорта.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скользящий шаг (без палок, с палками). Выполнение поворотов переступанием. Подъёмы спуски. Развитие общей выносливости.	Знать, как можно корректировать технику передвижения одновременным двухшажным ходом.	<b>Коммуникативные:</b> Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание ,результаты собственной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять заданную дистанцию попеременным двухшажным ходом, поворот переступанием.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения общаться, анализировать, применять изученный материал для самостоятельных занятий физической культурой.	
43			Развитие выносливости. Зимние Олимпийские игры.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прохождение дистанции до 2 км. Подъёмы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.	Знать, как оценивать свои физические возможности при выполнении лыжной подготовки.	<b>Коммуникативные:</b> Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание ,результаты собственной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять заданную дистанцию различными способами, поворот переступанием.	Развитие умения максимально проявлять свои физические качества при выполнении физических упражнений.	
44			Одновременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение на лыжах.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прохождение дистанции до 2 км. Подъёмы спуски.	Знать, как оценивать свои физические возможности при выполнении лыжной	<b>Коммуникативные:</b> Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание ,результаты собственной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и	Развитие умения максимально проявлять свои физические качества при выполнении физических упражнений.	

				Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.	подготовки.	формулировать познавательную цель.. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять заданную дистанцию различными способами, поворот переступанием.		
45			Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Передвижение на лыжах. Скольльзящий шаг (без палок, с палками). Индивидуальная и парная работа по выполнению спец. упражнений на лыжах. Выполнение поворотов переступанием. Прохождение дистанции до 2 км. Подъёмы спуски. Преодоление препятствия. Развитие общей выносливости.	Знать технику выполнения спуска подъема.	<b>Коммуникативные:</b> Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание ,результаты собственной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.. <b>Познавательные:</b> знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, передвигаться скольльзящим шагом, выполнять спуски и подъемы на лыжах.	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения личносно значимых результатов в физическом совершенствовании.	
46			Торможение «плугом», упором. Развитие выносливости.	Индивидуальная и парная работа по выполнению спец. упражнений на лыжах. Выполнение поворотов переступанием.	Знать технику выполнения спуска подъема.	<b>Коммуникативные:</b> Уметь вести дискуссию, обсуждать содержание ,результаты собственной деятельности. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель..	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения личносно значимых	

			Прохождение дистанции до 2 км.		<b>Познавательные:</b> знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, передвигаться скользящим шагом, выполнять спуски и подъемы на лыжах.	результатов в физическом совершенствовании.	
<b>Спортивные игры. Волейбол (5ч)</b>							
47			Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойки и перемещения игроков. Развитие координационных способностей.	ОРУ. СБУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя рукам в парах в одной зоне, и через зону, над собой. Правила соревнований по волейболу. Игра по упрощённым правилам.	Знать требования техники безопасности по волейболу; знать технику перемещений и стоек в волейболе.	<b>Коммуникативные:</b> Уметь слушать и слышать, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока, демонстрировать стойки игрока.	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании.
48			Стойки и перемещения игроков. Развитие координационных способностей	ОРУ с мячами. СБУ. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя рукам в парах в одной зоне, и через зону, над собой. Коллективное выполнение стойки игрока. Правила соревнований по волейболу. Игра по упрощённым правилам.	Знать, как выполнять СБУ; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол.	<b>Коммуникативные:</b> Сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения общаться, анализировать, применять изученный материал для самостоятельных занятий физической культурой.
49			Прием и передача	ОРУ. СБУ.	Знать, как	<b>Коммуникативные:</b>	Развитие мотивов

			мяча. Развитие координационных способностей	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче передача над собой., передача сверху двумя на месте и после перемещения вперед. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя рукам над собой в парах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	выполнить прием и передачу мяча; знать виды передач мяча.	Уметь слушать и слышать, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять выполняют ранее изученные элементы волейбола.	учебной деятельности, умения общаться, анализировать, применять изученный материал для самостоятельных занятий физической культурой.	
50			Прием и передача мяча. Игровые упражнения. ОФП.	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче передача над собой., передача сверху двумя на месте и после перемещения вперед. Стойки и передвижения игрока. Эстафеты.	Знать технику выполнения приема и передач мяча изученными способами, правила выполнения игровых заданий; знать правила игры в волейбол.	<b>Коммуникативные:</b> Владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять интерес и уважение <b>Регулятивные:</b> уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять игровые упражнения, стойки и перемещения игрока.	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям.	
51			Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей		Знать технику выполнение нижней прямой подачи; знать, как играть в волейбол по	<b>Коммуникативные:</b> Использовать и излагать ранее изученный материал, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> формировать	Развитие умения максимально проявлять свои физические качества при выполнении физических упражнений.	

					упрощенным правилам.	умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность. <b>Познавательные:</b> уметь демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи, уметь объяснять правила игры в волейбол.		
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (8 ч)</b>								
52			Техника безопасности. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча.	ОРУ с мячами. СБУ. Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Передача двумя от груди в движении. Сочетание приемов, ведения, передачи. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления; технически правильно выполнять ловлю и передачи мяча.	<b>Коммуникативные:</b> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Регулятивные</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используя установленные правила способа решения. <b>Познавательные</b> уметь выполнять ведение мяча в баскетболе в движении; технику ловли и передачи различными способами.	Развитие умения максимально проявлять свои физические качества при выполнении физических упражнений.	
53			Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча.	Круговая тренировка. Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов, ведения, передачи.	Знать основные правила игры в баскетбол.	<b>Коммуникативные:</b> Владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять интерес и уважение <b>Регулятивные:</b> уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>Познавательные:</b> уметь самостоятельно выполнять упражнения для развития физических качеств.	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям.	

54			Развитие координационных способностей. Выполнения броска мяча в кольцо.	Круговая тренировка. Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами.	Знать основные элементы игры в баскетбол.	<p><b>Коммуникативные:</b> Владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять интерес и уважение</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь самостоятельно выполнять упражнения для развития физических качеств.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям.	
55			Развитие скоростно-силовых способностей. Штрафной бросок.	Круговая тренировка. Стойки и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Передача мяча различными способами в движении и на месте.	Знать, как технически правильно выполняется штрафной бросок в игре баскетбол.	<p><b>Коммуникативные:</b> Сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений..</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять игровые упражнения, технически правильно выполнять штрафной бросок.</p>	Развитие дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
56			Развитие координационных способностей. Штрафной бросок.	Эстафеты с выполнением ведением, передачей мяча в группах. Передача мяча различными	Знать основные правила в игре баскетбол; выполнять упражнения для развития физических	<p><b>Коммуникативные:</b> Владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять интерес и уважение</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь контролировать свою деятельность</p>	Развитие мотивов понимания причин успеха в учебной деятельности	

				способами в движении и на месте. Штрафной бросок.	качеств	по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>Познавательные:</b> уметь самостоятельно выполнять упражнения для развития физических качеств.		
57			Развитие физических качеств. ОФП. Штрафной бросок.	ОРУ в парах. СБУ. Круговая тренировка. Эстафеты с выполнением ведением, передачей мяча в группах. Передача мяча различными способами в движении и на месте.	Знать технику безопасности в спортивных играх; самостоятельно выполнять ОРУ.	<b>Коммуникативные:</b> Уметь слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, точно выражать свои мысли. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> уметь самостоятельно проводить и корректировать технику изученных элементов игры баскетбол.	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании.	
58			Развитие координационных способностей. Штрафной бросок.	ОРУ в парах.. Эстафеты с выполнением ведением, передачей мяча в группах. Передача мяча различными способами в движении и на месте. Учебно-тренировочная игра.	Знать технику безопасности в спортивных играх; самостоятельно выполнять ОРУ.	<b>Коммуникативные:</b> Уметь слышать друг друга и учителя, владеть культурой речи, точно выражать свои мысли. <b>Регулятивные:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> уметь самостоятельно проводить и корректировать технику изученных элементов игры баскетбол.	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании.	
59			Игровые упражнения. ОФП. Учебно-	Эстафеты с выполнением ведением,	Знать основные правила в игре баскетбол;	<b>Коммуникативные:</b> Владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и	Развитие мотивов понимания причин успеха в учебной деятельности	

			тренировочная игра.	передачей мяча в группах. Выполнение бросков мяча в кольцо с различных точек с последующим подбором и броском. Учебно-тренировочная игра.	выполнять упражнения для развития физических качеств	открытой форме, проявлять интерес и уважение <b>Регулятивные:</b> уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>Познавательные:</b> уметь самостоятельно выполнять упражнения для развития физических качеств.			
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (10ч)</b>									
60			Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег	Медленный бег до 1000м. ОРУ. СБУ. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	<b>Коммуникативные:</b> Уметь слушать и слышать, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять специальные беговые упражнения; выполнять передачу эстафетной палочки.	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании.		
61			Развитие координационных способностей. Эстафетный бег	Медленный бег до 1000м. ОРУ. СБУ. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные	Знать, как выполняются челночный бег	<b>Коммуникативные:</b> Сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и	Развитие умения максимально проявлять свои физические качества при выполнении физических упражнений.		



				беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять челночный бег; выполнять прием и передачу эстафетной палочки.		
62			Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Выполнение бег с различным темпом по сигналу «рваный бег». Эстафеты.	Знать, как выполняется бег на средние дистанции	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять бег равномерном темпе.	Развитие мотивов понимания причин успеха в учебной деятельности	
63			Развитие силовой выносливости. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Выполнение бег с различным темпом по сигналу «рваный бег». Эстафеты. Переменный бег (30+60+120+150)	Знать технику низкого и высокого старта.	<b>Коммуникативные:</b> Владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять интерес и уважение <b>Регулятивные:</b> уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>Познавательные:</b> уметь самостоятельно выполнять упражнения для развития физических качеств.	Формирование мотивов для учебно-познавательного интереса к новому учебному материалу	
64			Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча.	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Выполнение упражнений на технику метаний	Знать технику безопасности при проведении уроков по теме: «Метание».	<b>Коммуникативные:</b> Уметь слушать и слышать, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения.	Развитие умения максимально проявлять свои физические качества при выполнении физических упражнений.	

				мяча в парах. Метание малого мяча. Эстафеты. Переменный бег (30+60+120+150)		<b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее с соответствии с требованиями. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять специальные беговые упражнения; выполнять метание малого мяча с трех беговых шагов.		
65			Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча Эстафетный бег	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Круговая тренировка. Выполнение подвижных игр с элементами легкой атлетики. Выполнение прыжковых упражнений.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики.	<b>Коммуникативные:</b> Владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять интерес и уважение <b>Регулятивные:</b> уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>Познавательные:</b> уметь самостоятельно выполнять прыжковые упражнения.	Формировать положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, двигательных умений для достижения лично значимых результатов в физическом совершенствовании.	
66			Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча Эстафетный бег	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Круговая тренировка. Выполнение подвижных игр с элементами легкой атлетики. Выполнение прыжковых упражнений.	Знать технику бега на 30 метров	<b>Коммуникативные:</b> Сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять бег с максимальной скоростью; выполнять прыжок в длину с разбега	Развивать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

67			Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег.	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Выполнение бега из различных исходных положений (развитие скорости реакции). Эстафеты. Переменный бег (30+60+120+150)	Знать технику бега на 30 метров	<b>Коммуникативные:</b> Сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять челночный бег; выполнять прием и передачу эстафетной палочки.	Развивать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
68			Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину. Эстафетный бег.	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Круговая тренировка. Выполнение подвижных игр с элементами легкой атлетики. Выполнение прыжковых упражнений.	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега	<b>Коммуникативные:</b> Сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять бег с максимальной скоростью; выполнять прыжок в длину с разбега	Развивать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
69			Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину.	Медленный бег до 1500м. ОРУ. СБУ. Круговая тренировка.	Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега	<b>Коммуникативные:</b> Сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	Развивать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	

			Эстафетный бег.	Выполнение подвижных игр с элементами легкой атлетики. Выполнение прыжковых упражнений.		оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять бег с максимальной скоростью; выполнять прыжок в длину с разбега	поставленных целей.	
70			Развитие координационных способностей. Эстафетный бег	Медленный бег до 1000м. ОРУ. СБУ. Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета,	Знать, как выполнятся челночный бег	<b>Коммуникативные:</b> Сохранять доброжелательные отношения друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять челночный бег; выполнять прием и передачу эстафетной палочки.	Развитие умения максимально проявлять свои физические качества при выполнении физических упражнений.	

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

#### **Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

#### **Учебники:**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

#### **Пособия для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

### **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 6 КЛАССЕ**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

- Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

- Режим дня и его основное содержание
- Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

- самонаблюдение и самоконтроль

**Раздел «Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки* (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися; дев – смешанные висы; подтягивание из вися лежа); *ритмическая гимнастика*;
- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* (прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов));
- лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты* (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча*(ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* ( броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли);*техника защиты* ( вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий);

#### Упражнения общеразвивающей направленности

##### Общефизическая подготовка

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости
- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

#### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха	К	Учебники, рекомендованные Министерством

	<p>Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: В.И.Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		<p>образования и науки ВФ.</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам</p>
2	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	
3	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
3.1	Стенка гимнастическая	Г	
3.2	Козел гимнастический	Г	
3.3	Конь гимнастический	Г	
3.4	Перекладина гимнастическая	Г	



3.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
3.6	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
3.7	Скамья атлетическая наклонная	Г	
3.8	Гантели наборные	Г	
3.9	Маты гимнастические	Г	
3.10	Мяч малый (теннисный)	К	
3.11	Скакала гимнастическая	К	
3.12	Палка гимнастическая	К	
3.13	Обруч гимнастический	К	
3.14	Сетка для переноса мячей	Д	
3.15	Легкая атлетика		
3.16	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
3.17	Рулетка измерительная	Д	
3.18	Номера нагрудные	Г	
3.19	Подвижные и спортивные игры		
3.20	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
3.21	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
3.22	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
3.23	Жилетки игровые с номерами	Г	
3.24	Стойки волейбольные	Д	
3.25	Сетка волейбольная	Д	
3.26	Мячи волейбольные	Г	
3.27	Табло перекидное	Д	
3.28	Ворота для мини-футбола	Д	
3.29	Сетка для ворот мини-футбола	Д	

3.30	Мячи футбольные	Г	
3.31	Номера нагрудные	Г	
3.32	Мячи для ручного мяча	Г	
3.33	Компрессор для накачивания мячей	Д	
3.34	Степ-тест	Г	
3.35	Тонометр автоматический	Д	
3.36	Средства первой помощи		
3.37	Аптечка медицинская	Д	
4	Спортивные залы		
4.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителя		Стол, стул, сейф, книжный шкаф, шкаф для одежды
4.3	Подсобное помещение для инвентаря		Стеллажи, контейнеры
5	Пришкольный стадион		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
5.3	Игровое поле для футбола	Д	
5.4	Площадка игровая волейбольная	Д	
5.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
5.6	Лыжная трасса	Д	

Прим: Д – демонстрационный экземпляр  
К – комплект (из расчета на каждого ученика)  
Г – комплект для группы

### Распределение часов

#### Основная школа

6 классы (2 часа в неделю).

Разделы программы:	Базовая часть:	Вариативная часть:	Всего часов:	Номера уроков:
1. Легкая атлетика	14 ч.	НРК - 4 ч.	20 ч.	с 1 – 10 уроки, 61 – 70 уроки.
2. Спортивные игры	12 ч.	НРК - 4 ч.	16 ч.	волейбол - с 11 – 18 уроки, баскетбол - с 53 – 60 уроки.

3. Гимнастика 12 ч. по выбору учителя - 8 ч. 20 ч. с 19 – 32 уроки, 47 – 52 уроки.

4. Лыжная подготовка 12 ч. НРК - 2 ч. 14 ч. с 33 – 46 уроки.

5. Основы знаний о физической культуре – в процессе урока.

**Всего: базовая часть – 50 часов.**

**Всего: вариативная часть – 18 часов, из них 10 часов – НРК, 8 часов – по выбору учителя.**

**Итого: 70 часов.**

### Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Кол-во час	Корректировка
1	Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика.	1	
2	Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт	1	
3	Бег на короткую дистанцию. Низкий старт. Выдающиеся спортсмены	1	
4	Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. Бег на длинную дистанцию	1	
5	Метание мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию	1	
6	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	
7	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1	

8	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1	
9	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1	
10	Тестирование уровня физической подготовленности	1	
11	Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	1	
12	Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности	1	
13	Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости	1	
14	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук	1	
15	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног	1	
16	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища	1	
17	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	
18	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1	
19	Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации.	1	
20	Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	1	
21	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности Развитие гибкости.	1	
22	ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	1	
23	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей	1	
24	ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей	1	
25	Урок-соревнование	1	
26	Прикладно-ориентированная подготовка.	1	

	<b>Олимпийский урок</b>		
27	Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры	1	
28	Организаторские умения.	1	
29	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения.	1	
30	Урок-соревнование	1	
31	Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	1	
32	Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	1	
33	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1	
34	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1	
35	Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	1	
36	КУ - техника бесшажного одновременного хода .	1	
37	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	1	
38	Торможение плугом.	1	
39	КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1	
40	КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	1	
41	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	1	
42	Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	1	
43	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1	
44	Круговая эстафета с этапом по 150 м.	1	
45	Техника лыжных ходов. Знания	1	
46	Техника лыжных ходов	1	
47	Организующие команды и приемы. Развитие координации.	1	
48	Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	1	

49	Организирующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	1	
50	ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей	1	
51	Урок-соревнование	1	
52	Организаторские умения.	1	
53	Характеристика вида спорта. Техника передвижения	1	
54	Характеристика вида спорта. Техника передвижения. Ловля и передача мяча	1	
55	Техника передвижения. Ловля и передача мяча	1	
56	Ловля и передача мяча Ведение мяча.	1	
57	Ведение мяча. Броски.	1	
58	КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1	
59	Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты	1	
60	Ведение мяча. Броски. Учебная игра	1	
61	Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах	1	
62	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
63	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения	1	
64	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей	1	
65	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Организаторские умения	1	
66	Развитие выносливости. Тестирование. Организаторские умения	1	
67	Организаторские умения. Тестирование.	1	
68	Организаторские умения. Тестирование.	1	
69	Прикладные виды упражнений в легкой атлетике	1	
70	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	1	

№ урока	Тема урока	НРЭО	Источник
6	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Правила игры «Русская лапта».	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
7	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Правила игры «Русская лапта».	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
12	Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности	Игра в лапту по упрощенным правилам.	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
14	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху	Игра в лапту по упрощенным	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила



	двумя руками. Развитие силы рук	правилам.	соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
15	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног	Игра в лапту по упрощенным правилам.	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
18	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Игра «Русская лапта».	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
37	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Передвижения попеременным ходом под уклон и по равнине.	Физическая культура. 5-7 классы. <i>Виленский М.Я. и др.</i> 2-е изд. - М.: 2013. - 239 с.
38	. Торможение плугом.	Спуски со склона в основной стойке. Техника подъема «лесенкой».	Физическая культура. 5-7 классы. <i>Виленский М.Я. и др.</i> 2-е изд. - М.: 2013. - 239 с.
65	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Организаторские умения	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.	Коротков И. М. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ. культуры. – М.: Просвещение, 1979. -190 с.
66	Развитие выносливости. Тестирование. Организаторские умения	Игра «Русская лапта».	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.

#### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 метров	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:20	4:45	5:15	-	-	-

Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	см	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	13:30	14:00	14:30	14:00	14:30	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	19:00	20:00	22:00	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	48	46	44

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс**

№ п/п	Дата		Тема урока	Решаемые проблемы	Понятия	Предметные результаты	Метапредметные ууд	Личностные результаты
	план	факт						
			<b>Знания о физической культуре. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (10 ч)</b>					
1			Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика.	Как вести себя в зале? Что такое режим дня? Зачем нужна утренняя	- правила поведения на уроке - техника безопасности - режим дня и его	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - раскрывать понятие «режим дня» - составлять	<u>познавательные</u> : использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами	проявлять интерес к новому учебному материалу

				гимнастика?	основное содержание - утренняя гимнастика	индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики	<u>коммуникативные</u> : слушать учителя	
2			Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт	Спортивная ходьба или бег?	- техника спортивной ходьбы - гладкий бег - высокий старт - история легкой атлетики	- демонстрировать технику легкоатлетических упражнений - знать историю легкой атлетики	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника
3			Бег на короткую дистанцию. Низкий старт. Выдающиеся спортсмены	Что такое спринт? Для чего нужен низкий старт?	- бег на короткие дистанции (спринт) - низкий старт - стартовая колодка - имена выдающихся спортсменов	- демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов	<u>познавательные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
4			Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. Бег на длинную дистанцию	Как корректировать технику метания? Что такое выносливость? Как правильно бегать на длинных дистанциях?	- техника метания мяча на дальность - понятие выносливость - бег на длинные дистанции - бег 60 м на результат	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность - бегать с максимальной	<u>познавательные</u> : оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата

						скоростью 60м	легкоатлетических упражнений	
5			Метание мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию Как распределять силы на длинной дистанции? Как корректировать технику метания?	Что такое ЧСС? Как распределять силы на длинной дистанции? Как корректировать технику метания?	- понятие ЧСС - распределение сил на длинной дистанции - техника метания мяча на дальность	- выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча - применять разученные упражнения для развития выносливости	<u>познавательные</u> : самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	проявлять выдержку, самообладание
6			Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Как совершенствовать технику метания мяча на дальность.	Метание мяча.	Научиться метанию мяча на дальность.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.
7			КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег.	Прыжок в длину. Эстафета.	Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.

8			Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.	Метание мяча. Бег на выносливость.	Научиться метанию мяча и бегу на выносливость.	Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.	Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
9			Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	Как выполнить бег на выносливость. Как совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	Эстафетная палочка. Бег на выносливость.	Научиться передаче эстафетной палочки бегу на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.
10			Тестирование уровня физической подготовленности	Как влияют легкоатлетические упражнения на физическое развитие человека. Для чего нужна разминка	- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья - разминка - тестирование	- раскрывать значение легкоатлетических упражнений - самостоятельно проводить разминку - выполнять тесты - овладеть организаторскими умениями	<u>познавательные</u> : владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий <u>регулятивные</u> : оценивать правильность выполнения двигательных действий <u>коммуникативные</u> : ставить вопросы, обращаются за помощью	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (8 ч)</b>								
11			Техника	Кто придумал	правила	- знать историю	<u>познавательные</u> :	проявлять интерес к новому

			безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	волейбол? Как играют в волейбол?	техники безопасности на уроках волейбола - история волейбола - основные приемы игры	волейбола, имена отечественных волейболистов - владеть основными приемами игры в волейбол	использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	учебному материалу
12			Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности	Как играют в волейбол?	- стойки игрока - перемещение в стойке - ходьба, бег и выполнение заданий - имена выдающихся спортсменов	- овладеть стойками игрока - описывать и выполнять основные способы передвижения - выполнять специально подобранные упражнения - знать имена выдающихся волейболистов	<u>познавательные:</u> ставить новые учебные <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу
13			Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости	Как корректировать технику передвижения? Что значит передача мяча сверху двумя руками? Что такое ловкость?	- ходьба, бег и выполнение заданий - передача мяча сверху двумя руками - упражнения для развития двигательной ловкости	- описывать и выполнять основные способы передвижения - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками - выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу

14		Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук	Что значит передача мяча сверху двумя руками над собой? Что такое сила?	- передача мяча сверху двумя руками над собой - упражнения для развития силы рук	- выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
15		Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног	Как выполнять передачу после перемещения вперед?	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы ног	- осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
16		Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища	Как корректировать технику передачи мяча сверху двумя руками?	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	- осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u>	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

					- упражнения для развития силы мышц туловища		взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	
17			Подача мяча. Игра по упрощенным правилам	Как корректировать подачу? По каким правилам играют в волейбол?	- нижняя прямая подача - правила игры	- описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки - выполнять правила игры - овладеть терминологией	<u>Познавательные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
18			Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Как развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Как правильно играть в волейбол.	СПУ волейболиста. Двигательные качества.	Научиться развить двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (12ч)</b>								
19			Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие	Как возникла гимнастика? Как развивать координацию?	- история гимнастики, основные виды - строевые приемы - ОРУ с предметом для	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со	изучать историю гимнастики



			координации.		развития координации		сверстниками	
20			Организирующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	Что такое смешанные висы? Как развивать силу и гибкость? Что значит страховка и помощь?	- висы - смешанные висы - перекаты в группировке, согнувшись, прогнувшись	- четко выполнять строевые приемы - демонстрировать варианты перекатов - осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
21			ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Силовые способности Развитие гибкости.	Как выполнить кувырок вперед? Как развивать силовые способности и гибкость? Как выполнить вскок в упор присев?	- подбор гантелей по весу - правила работы с весами - упражнения на гимнастической стенке - кувырок вперед - вскок в упор присев	- использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости - описывать и демонстрировать технику кувырка вперед - описывать технику опорного прыжка	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу
22			ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости,	Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость? Как выполнить	- кувырок назад - упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом	- демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом - описывать и демонстрировать технику	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u>	проявлять интерес к новому учебному материалу

			скоростно-силовых способностей.	кувырок назад? Как выполнить соскок прогнувшись?	- смешанные висы и упоры - вскок в упор присев - со скок прогнувшись	кувырка назад - демонстрировать смешанные висы и упоры - описывать и демонстрировать технику опорного прыжка	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	
23			ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей	Как выполнить «мост» из положения лежа? Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость?	- «мост» из положения лежа на спине - упражнения со скакалкой - опорный прыжок	- описывать и демонстрировать «мост» из положения лежа на спине - демонстрировать упражнения со скакалкой - выполнять опорный прыжок на результат	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	максимально проявлять свои физические способности
24			ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей	Что такое акробатическая комбинация? Как развивать силовые способности и гибкость?	- акробатическая комбинация - упражнения на гимнастической скамейке	- составлять и демонстрировать простейшие комбинации - использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств и гибкости	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения задач <u>регулятивные:</u> анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>коммуникативные:</u> формулировать, отстаивать свое мнение	максимально проявлять свои физические способности
25			Урок-соревнование	Как проводятся соревнования по гимнастике?	- правила соревнований по гимнастике	- знать правила соревнований по гимнастике - демонстрировать простейшие комбинации	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> соотносить свои действия с	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты

							планируемыми результатами коммуникативные: обсуждать содержание и результаты	
26		Прикладно-ориентированная подготовка. <b>Олимпийский урок</b>	Что такое прикладно-ориентированная подготовка? Что такое спортивная атрибутика?	- прикладные виды гимнастики - прикладные упражнения в гимнастике - круговая тренировка - спортивная атрибутика	- знать и выполнять прикладные упражнения - знать спортивную атрибутику: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды.	<u>познавательные</u> : владеть умениями выполнения прикладных упражнений <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	
27		Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры	- Что такое лечебная физкультура? - Что такое корригирующая физкультура?	- роль и значение лечебной и корригирующей физической культуры	- описывать и выполнять комплексы лечебной и корригирующей физической культуры	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о роли и значении лечебной и корригирующей физической культуры <u>регулятивные</u> : планировать и регулировать свою деятельность <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию	
28		Организаторские умения.	Как гимнастика влияет на осанку?	- гимнастика и осанка - скелет и мышцы - упражнения для разогревания - страховка	- раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку - демонстрировать акробатическую	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : грамотно излагать собственную точку	применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий	

				помощь во время выполнения упражнений - акробатическая комбинация на 32 счета	комбинацию на 32 счета	зрения	
29		Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения.	Что такое дыхательная гимнастика? Зачем нужна гимнастика для глаз?	- роль и значение дыхательной гимнастики - профилактика нарушений зрения	- выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке - выполнять упражнения для глаз	<u>познавательные:</u> овладеть знаниями о значении дыхательной гимнастики и упражнений для глаз <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию
30		Урок-соревнование	Как проводятся соревнования по гимнастике?	- правила соревнований по гимнастике	- знать правила соревнований по гимнастике - демонстрировать простейшие комбинации	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> соотносить свои действия с планируемыми результатами <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание и результаты	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты
31		Организующие команды. ОРУ без предмета.	Что такое смешанные висы?	- висы смешанные - перекаты в	- четко выполнять строевые приемы - демонстрировать	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач	проявлять интерес к новому учебному материалу

			Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	Как развивать силу и гибкость? Что значит страховка и помощь?	группировке, согнувшись, прогнувшись	варианты перекатов - осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	
32			Организуемые команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	Как правильно выполнить перекат? Что такое вис? Как развивать силу? Как развивать гибкость?	- перекаты вперед-назад, в сторону - висы простые - гибкость	- четко выполнять строевые приемы - выполнять перекаты - осваивать простые висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (14 ч)</b>								
33			Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Лыжная подготовка.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе .
34			Повторить попеременный и одновременный	Как правильно выполнять технику	Попеременный и одновременный	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного	Описывать технику передвижения на лыжах.

			двухшажный ход. попеременного и одновременного двухшажных ходов.	двухшажный ход.		отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
35			Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км.	Как выполнять технику одновременного двухшажного хода на оценку. Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный одновременный ход.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
36			КУ - техника бесшажного одновременного хода .	Как правильно выполнить на оценку - технику бесшажного одновременного хода .	Бесшажный одновременный ход .	Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.

37			<p>Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.</p>	<p>Как совершенствовать подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км.</p>	<p>Подъем елочкой, спуск.</p>	<p>Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p>
38			<p>Торможение плугом.</p>	<p>Как правильно выполнять торможение плугом.</p>	<p>Торможение плугом.</p>	<p>Научиться выполнять торможение плугом.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
39			<p>КУ - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.</p>	<p>Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствовать технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км.</p>	<p>Торможение плугом, подъем елочкой.</p>	<p>Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.</p>	<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	<p>Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>

							техники передвижения на лыжах.	
40			КУ - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке.	Как выполнить на оценку - технику торможения плугом. Как правильно выполнять спуск в средней стойке.	Техника торможения плугом, спуск.	Научиться технике торможения плугом, и спуску в средней стойке.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.
41			Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км.	Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км.	Техника ходов.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.
42			Соревнования на дистанции. Д – 1км., М – 2км.	Как достичь высокого результата на	Дистанция. Техника передвижения	Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.



			дистанции. Д – 1км., М – 2км.	на лыжах.		П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	
43		Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	Поворот плугом.	Научиться выполнять поворот плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах.
44		Круговая эстафета с этапом по 150 м.	Как выполнить круговую эстафета с этапом по 150 м.	Эстафета, техника лыжного хода.	Научиться выполнять эстафету по этапам.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.

							лыжах.	
45			Техника лыжных ходов. Знания Как зимние виды спорта укрепляют здоровье?	- зимние виды спорта и организм человека - формы занятий на лыжах	- проводить разминку - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях - значение зимних видов спорта для здоровья человека		<u>познавательные:</u> планировать формы занятий <u>регулятивные:</u> организовывать места занятий <u>коммуникативные:</u> обсуждать содержание совместной деятельности	уметь организовывать свою деятельность
46			Техника лыжных ходов Как корректировать технику лыжных ходов?	- техника лыжных ходов - эстафеты на лыжах (на горке)	- осваивать технику лыжных ходов и горной техники		<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях
47			Организующие команды и приемы. Развитие координации. Как возникла гимнастика? Как развивать координацию?	- история гимнастики, основные виды - строевые приемы - ОРУ с предметом для развития координации	- четко выполнять организующие команды и приемы - осваивать упражнения по развитию координации		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия <u>коммуникативные:</u> уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками	изучать историю гимнастики
48			Организующие команды. ОРУ без Как правильно выполнить	- перекаты вперед-назад, в	- четко выполнять строевые приемы		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи	проявлять интерес к новому учебному материалу

			предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	перекат? Что такое вис? Как развивать силу? Как развивать гибкость?	сторону - висы простые - гибкость	- выполнять перекаты - осваивать простые висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости	<u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	
49			Организующие команды. ОРУ без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы	Что такое смешанные висы? Как развивать силу и гибкость? Что значит страховка и помощь?	- висы смешанные - перекаты в группировке, согнувшись, прогнувшись	- четко выполнять строевые приемы - демонстрировать варианты перекатов - осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : осуществлять самостраховку <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу
50			ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей	Как выполнить «мост» из положения лежа? Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость?	- «мост» из положения лежа на спине - упражнения со скакалкой - опорный прыжок	- описывать и демонстрировать «мост» из положения лежа на спине - демонстрировать упражнения со скакалкой - выполнять опорный прыжок на результат	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	максимально проявлять свои физические способности
51			Урок-соревнование	Как проводятся соревнования по гимнастике?	- правила соревнований по гимнастике	- знать правила соревнований по гимнастике - демонстрировать	<u>познавательные</u> : ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты

						простейшие комбинации	задачи <u>регулятивные</u> : соотносить свои действия с планируемыми результатами <u>коммуникативные</u> : обсуждать содержание и результаты	
52			Организаторские умения.	Как гимнастика влияет на осанку?	- гимнастика и осанка - скелет и мышцы - упражнения для разогревания - страховка помощь во время выполнения упражнений - акробатическая комбинация на 32 счета	- раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - оказывать страховку - демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета	<u>познавательные</u> : овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражнений <u>регулятивные</u> : организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные</u> : грамотно излагать собственную точку зрения	применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (8 ч)</b>								
53			Характеристика вида спорта. Техника передвижения	Кто придумал баскетбол? Как баскетболист передвигается по площадке?	- техника безопасности - история баскетбола - техника передвижения	- изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу

							проявлять интерес к новому учебному материалу	
54			Характеристика вида спорта. Техника передвижения. Ловля и передача мяча	Как передвигаться по площадке? Как можно ловить и передавать мяч?	- имена выдающихся спортсменов - техника передвижения	- знать имена выдающихся баскетболистов - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий - описывать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
55			Техника передвижения. Ловля и передача мяча	Как корректировать технику ловли и передачи мяча?	- техника передвижения - ловля и передача мяча на месте и в движении	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
56			Ловля и передача мяча Ведение мяча.	Как можно выполнять ведения мяча?	- ловля и передача мяча на месте и в движении - ведение мяча шагом и бегом по прямой	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях

							затруднения	
57			Ведение мяча. Броски. Как можно бросать мяч?	- ведение мяча ведущей и неведущей рукой - броски мяча с места в движении	- демонстрировать технику ведения мяча - описывать технику бросков мяча	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: планировать свои действия в соответствии с учебной задачей коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	
58			КУ – техника передачи мяча. Броски по кольцу. Как правильно выполнить на оценку технику передачи мяча. Как правильно выполнить броски по кольцу.	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.	
59			Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты Как надо защищаться?	- вырывание и выбивание мяча - броски мяча с места и в движении - варианты ведения мяча	- демонстрировать технику ведения в вариантах бросков мяча - демонстрировать технику вырывания и выбивания мяча	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: планировать свои действия в соответствии с учебной задачей коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	
60			Ведение мяча. Какие надо знать	- правила игры	- моделировать технику	познавательные:	проявлять личностные качества	

		Броски. Учебная игра	правила игры?	- жесты судьи - варианты ведения мяча	освоенных игровых приемов - выполнять правила игры	использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : уважать соперника <u>коммуникативные</u> : управлять своими эмоциями	в процессе игровой деятельности
<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (10ч)</b>							
61		Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах	Как прыгать в высоту? Как оказывать первую помощь?	- история легкой атлетики (прыжки в высоту) - первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах	- знать историю легкой атлетики (прыжки в высоту) - накладывать повязки - описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
62		Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	Как корректировать технику прыжка? Как - метать в цель?	- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель	- демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» - описывать технику метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6-8 м - осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
63		Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-	Как корректировать технику метания в цель?	- техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	- демонстрировать прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат	<u>познавательные</u> : выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные</u> : владеть навыками контроля и оценки	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей

			силовых способностей. Организаторские умения		е» - метание малого мяча в вертикальную цель	- демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8 м	своей деятельности <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	
64			Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей	Как корректировать технику бега на короткую дистанцию? Как метать мяч с разбега?	- бег на короткую дистанцию - метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние	- моделировать вариативное исполнение метательных упражнений - демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений	<u>познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей
65			Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Организаторские умения	Как корректировать технику длительного бега?	- бег на длинную дистанцию - метание малого мяча на дальность	- метать малый мяч на дальность 4-5 шагов разбега на результат - знать правила соревнований по метанию - овладеть техникой длительного бега	<u>познавательные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости
66			Развитие	Как	- бег на	- знать правила	<u>познавательные:</u>	осваивать самостоятельно



			выносливости. Тестирование. Организаторские умения	корректировать технику длительного бега?	длинную дистанцию - тестирование уровня физической подготовленности	соревнований по бегу - бегать 1000 м на результат - овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (прыжок в длину с места)	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи, <u>регулятивные</u> : выбирать индивидуальный режим нагрузки <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	упражнения для развития выносливости, оценивать собственные результаты
67			Организаторские умения. Тестирование.	Как проверить уровень физической подготовленности?	- тестирование уровня физической подготовленности - организаторские способности	- овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (челночный бег 3*10 м)	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты
68			Организаторские умения. Тестирование.	Как проверить уровень физической подготовленности?	- тестирование уровня физической подготовленности - организаторские способности	- овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (подтягивание)	<u>познавательные</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты
69			Прикладные виды	Как провести	- прикладные	- раскрывать значение	<u>познавательные</u> выбирать	проявлять готовность к

			упражнений в легкой атлетике	самостоятельные занятия по прикладной физической подготовке?	упражнения в легкой атлетике	прикладных упражнений - выполнять прикладные упражнения	наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : планировать свои действия <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	саморазвитию и самообразованию
70			Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов.	Эстафета.	Научиться встречной эстафете с палочкой.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

**Перечень учебно-методического обеспечения**

**Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

#### **Учебники:**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич  
**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича  
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

#### **Пособия для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

### **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ**

#### **Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

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

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

#### **Тема 2. Легкая атлетика (20 часов)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

#### **Тема 3. Лыжная подготовка (12 часов)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

#### **Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (12 час)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

#### **Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

#### **Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 8 часа)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

#### **Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 8 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

## Распределение часов

### Основная школа

7 классы (2 часа в неделю).

Разделы программы:	Базовая часть:	Вариативная часть:	Всего часов:	Номера уроков:
1. Легкая атлетика	14 ч.	НРК - 4ч.	20 ч.	с 1 – 10 уроки, 61 – 70 уроки.
2. Спортивные игры баскетбол - с 53 –	12 ч.	НРК - 4 ч.	16 ч.	волейбол - с 11 – 18 уроки, 47 – 52 уроки.
3. Гимнастика	12 ч.	по выбору учителя - 8 ч.	20 ч.	60 уроки. с 19 – 32 уроки,
4. Лыжная подготовка	12 ч.	НРК - 2 ч.	14 ч.	с 33 – 46 уроки.
5. Основы знаний о физической культуре – в процессе урока.				

**Всего: базовая часть – 50 часов.**

**Всего: вариативная часть – 18 часов, из них 10 часов – НРК, 8 часов – по выбору учителя.**

**Итого: 70 часов.**

### Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Кол-во час	Корректировка
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. <i>Специальные беговые упражнения (СБУ). Строевые упражнения (СУ).</i>	1	
2	Спринтерский бег. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью.	1	
3	<b>Спринтерский бег 60м – контроль на результат.</b>	1	
4	Прыжки. Равномерный бег. УСР. Прыжок через 2 или 4 шага Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок.	1	
5	<b>Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.</b>	1	
6	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ.	1	
7	<b>Контроль за развитием двигательных качеств:</b> челночный бег 3 x 10 м.	1	
8	<b>Бег 1000м – контроль на результат</b>	1	
9	Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	1	
10	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. <b>Метание мяча в цель – контроль на результат.</b>	1	
11	ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений.	1	
12	Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	1	
13	Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	1	

14	<b>Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.</b>	1	
15	<b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.</b>	1	
16	Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии.	1	
17	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. <b>Прием мяча снизу – контроль на технику.</b>	1	
18	Обучение технике приемов и передач мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии.	1	
19	<b>Гимнастика.</b> Строевые упёр-я. Инструктаж по ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	
20	Висы. Строевые упражнения СБУ. Ритмика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте.	1	
21	Висы. Строевые упражнения СБУ. Ритмика. СУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д).	1	
22	Лазание. СБУ. ОРУ в движении. Разучивание лазания по канату в два приема. Челночный бег с кубиками.	1	
23	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. <b>Метание набивного мяча – контроль на результат.</b>	1	
24	<b>Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.</b>	1	
25	Акробатика. СБУ. СУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении.	1	
26	Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Развитие координации и силовой выносливости	1	
27	<b>Кувырок вперед и назад – контроль на технику.</b> Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	1	
28	<b>Акробатическая комбинация – контроль на технику.</b>	1	
29	Опорный прыжок. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте.	1	
30	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Развитие координационных способностей.	1	

31	<b>Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – контроль на технику.</b>	1	
32	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.</b>	1	
33	Инструктаж по ТБ. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	
34	Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км	1	
35	Попеременный двухшажный ход. <b>Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.</b>	1	
36	Освоение техники лыжных ходов. <b>Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.</b>	1	
37	<b>Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.</b> Передвижение по дистанции до 1.5км.	1	
38	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Передвижение по дистанции до 1.5км.	1	
39	<b>Спуск в основной стойке – контроль на технику.</b>	1	
40	Разучивание техники торможения «плугом».	1	
41	<b>Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.</b> Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км.	1	
42	<b>. Торможение «плугом» - контроль на технику.</b> Передвижение на лыжах до 2 км.	1	
43	<b>Бег на лыжах 1 км – контроль на результат.</b>	1	
44	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов.	1	
45	<b>Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи – контроль на технику.</b> Игры на лыжах.	1	
46	<b>Бег на лыжах 2 км (без учив.) – контроль на результат.</b>	1	
47	Волейбол. ТБ. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи мяча. <b>Прием мяча снизу – контроль на технику.</b>	1	
48	<b>Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику</b>	1	
49	<b>Нападающий удар – контроль на технику.</b> Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	



50	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.	1	
51	Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	1	
52	Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	1	
53	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	1	
54	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1	
55	Баскетбол. <b>Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику.</b>	1	
56	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; Подвижная игра.	1	
57	<b>Ловля и передача мяча – контроль на технику.</b>	1	
58	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	1	
59	<b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.</b>	1	
60	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника:	1	
61	<b>Прыжок в длину с места – контроль на результат.</b>	1	
62	Спринтерский бег 60м – контроль на результат.	1	
63	<b>Передача эстафеты – контроль на технику.</b>	1	
64	<b>6-ти минутный бег – контроль на результат.</b>	1	
65	<b>Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.</b>	1	
66	<b>Прыжки в высоту с разбега – контроль на результат.</b>	1	
67	<b>Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.</b>	1	
68	<b>Подтягивание на перекладине – контроль на результат.</b>	1	
69	<b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.</b>	1	
70	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Переменный бег – 10 минут. Подведение итогов.	1	

№ урока	Тема урока	НРЭО	Источник
5	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. <b>Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.</b>	Правила игры «Русская лапта».	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
6	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	Правила игры «Русская лапта».	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
14	Ознакомление с техникой выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. <b>Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.</b>	Игра в лапту по упрощенным правилам.	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
15	Разучивание техники выполнения приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.</b>	Игра в лапту по упрощенным правилам.	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
40	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Закрепление одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».	Передвижения попеременным ходом под уклон и по равнине.	Физическая культура. 5-7 классы. <i>Виленский М.Я. и др.</i> 2-е изд. - М.: 2013. - 239 с.
41	Освоение техники лыжных ходов.	Спуски со склона в основной	Физическая культура. 5-7

	Совершенствование попеременного двухшажного хода. <b>Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.</b> Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км.	стойке. Техника подъема «лесенкой».	классы. <i>Виленский М.Я. и др.</i> 2-е изд. - М.: 2013. - 239 с.
56	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.	Коротков И. М. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ. культуры. – М.: Просвещение, 1979. -190 с.
57	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. <b>Ловля и передача мяча – контроль на технику.</b>	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.	Коротков И. М. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ. культуры. – М.: Просвещение, 1979. -190 с.
67	Метание. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту. Круговая тренировка. <b>Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.</b>	Игра «Русская лапта».	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
68	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Подвижные игры. <b>Подтягивание на перекладине – контроль на результат.</b>	Игра «Русская лапта».	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА

Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:15	2:25	2:40
Бег 1000 метров	мин:сек	4:10	4:30	5:00	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	см	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	12:30	13:30	14:00	13:30	14:00	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	52	50	48

**7 класс**  
**Легкая атлетика – 14 час.**

№ П/п	Тема урока	УУД Виды универсальных учебных действий: Р - регулятивный (включающий также действия саморегуляции); П - познавательный; К - коммуникативный	Требования к уровню Подготовки обучающихся /предметные результаты/	Личностные результаты	Вид контроля	Дата	
						План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). <i>Роль и значение занятий физической культурой.</i> <b>Специальные беговые упражнения (СБУ). Строевые упражнения (СУ).</b> <b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</b> Бег с ускорением. Круговая тренировка.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Понимание роли и значения физической культурой	Освоение техники низкого старта. Понимать роль и значение физической культуры.	Текущий		
2	Спринтерский бег. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Круговая тренировка.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение.	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Усвоить специальные беговые упражнения. Понимать роль и значение занятий физической культурой.	Текущий		
3	Спринтерский бег. ОРУ в движении. СБУ. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Овладеть бегом по прямой. Определить уровень	Контроль		

	Спринтерский бег 60м – контроль на результат.	<p>П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>		скоростных качеств.			
4	Прыжки. Равномерный бег. УСР. Прыжок через 2 или 4 шага Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок. Круговая тренировка.	<p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач</p>	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка.	Текущий		
5	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. <b>Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.</b>	<p>Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Овладеть техникой прыжка.	Контроль		
6	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	Уметь выполнять организующие строевые команды приемы.	Осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	Текущий		
7	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. <b>Контроль за развитием двигательных качеств:</b> челночный бег 3 x 10 м.	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Контроль		

8	УСР. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту. <b>Бег 1000м – контроль на результат</b>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	Уметь выполнять рассчитать темп бега.	Определить уровень общей выносливости.	Контроль		
9	Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание т/мяча о стену одной рукой (с ловлей этой же одной рукой) с расстояния 1 м.	<p>Р: целеполагание – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Овладеть техникой метания. Развить ловкость.	Текущий		
10	Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м. <b>Метание мяча в цель – контроль на результат.</b>	<p>Р: контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Овладеть техникой метания. Определить уровень ловкости.	Контроль		
<b>Волейбол – 8 часов</b>							
11	ТБ. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, повар.	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом.</p> <p>П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p>	Уметь продемонстрировать технику приема и передачи мяча.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр	Текущий		
12	Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча	<p>Р.: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p>	Уметь демонстрировать	Описывать технику игровых	Контроль		



	и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. <b>Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.</b>	К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	ь технику приема и передачи мяча	действий и приемов волейбола. Определить уровень скоростно-силовых способностей.			
13	Волейбол. Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-силовой выносливости.	Текущий		
14	Ознакомление с техникой выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. <b>Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.</b>	Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Контроль		
15	Разучивание техники выполнения приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.</b>	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень силовых способностей	Контроль		
16	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Текущий		

**II – четверть Волейбол – 8 часа; Гимнастика – 20 часов**

№ П/п	Тема урока	УУД Виды универсальных учебных действий: Р - регулятивный (включающий также действия саморегуляции); П - познавательный; К - коммуникативный	Требования к уровню Подготовки обучающихся /предметные результаты/	Личностные результаты	Вид контроля	Дата	
						План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8
17	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. <b>Прием мяча снизу – контроль на технику.</b>	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Знать основы истории Олимпийских игр	Текущий		
18	Обучение технике приемов и передач мяча. Подача мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Контроль		
19	<b>Гимнастика.</b> Строевые упёр-я. Инструктаж по ТБ. <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.</i> Упражнения на гибкость.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Фронтальный опрос. Знать правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Освоить подводящие упражнения к кувырку вперед	Контроль		
20	Висы. Строевые упражнения СБУ. Ритмика. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Освоить технику висов и упоров	Текущий		
21	Висы. Строевые упражнения СБУ. Ритмика.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения	Корректировка	Освоить технику	Текущий		

	СУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы(д).	конкретного результата при решении задач. П: <i>обще учебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания	техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	висов и упоров			
22	Лазание. СБУ. ОРУ в движении. Разучивание лазания по канату в два приема. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Корректировка техники выполнения упражнений	Освоение лазания по канату, ОРУ	Текущий		
23	Лазание. Закрепление лазания по канату в два приема. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. <b>Метание набивного мяча – контроль на результат.</b>	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Корректировка техники выполнения упражнений	Освоение ОРУ. Определение уровня скоростно-силовых способностей	Контроль		
24	Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. <b>Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.</b>	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Освоение ОРУ. Определение уровня гибкости	Контроль		
25	Акробатика. СБУ. СУ. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом	Текущий		
26	Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом	Текущий		

		цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии					
27	Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. <b>Кувырок вперед и назад – контроль на технику.</b> Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом.	Контроль		
28	Акробатика. СБУ. СУ. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости. <b>Акробатическая комбинация – контроль на технику.</b>	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. П: <i>обще учебные</i> – ставить, формулировать и решать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом	Контроль		
29	Опорный прыжок. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие координационных способностей.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Корректировка техники выполнения упражнений.	Осваивать ОРУ, опорный прыжок.	Текущий		
30	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.	Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задачи. П: <i>информационные</i> – получать и обрабатывать информацию; <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Осваивать ОРУ	Текущий		
31	Опорный прыжок. ОРУ с предметами на месте. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. <b>Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись – контроль на технику.</b>	Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>обще учебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	Корректировка техники выполнения упражнений.	Осваивать акробатические элементы в целом, технику прыжка	Контроль		

32	Развитие силовых способностей. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Работа на тренажерах. Круговая тренировка. <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.</b>	Р: <i>саморегуляции</i> – стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К: <i>взаимодействие</i> – формировать собственное мнение и позицию; координировать	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Оценивать свои физические качеств. Осознавать целесообразность занятий физической кил.	Контроль		
----	---	---	--	--	----------	--	--

**III – четверть (30 часов) Лыжные гонки – 14 часов; Волейбол – 4 часа, Баскетбол – 8 часов**

№ П/п	Тема урока	УУД Виды универсальных учебных действий: Р - регулятивный (включающий также действия саморегуляции); П - познавательный; К - коммуникативный	Требования к уровню подготовки обучающихся /предметные результаты/	Личностные результаты	Вид контроля	Дата	
						План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8
33	Инструктаж по ТБ. <i>Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</i> Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Фронтальный опрос. Знать защитные свойства организма и их профилактику средствами физической культуры.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе	Текущий	Текущий	
34	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах	Текущий	Текущий	
35	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км. Игры на лыжах. <b>Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на</b>	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя	Контроль	Текущий	

	<b>технику.</b>			типичные ошибки			
36	Освоение техники лыжных ходов. <b>Попеременный двухшажный ход – контроль на технику.</b> Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: Соблюдать правила безопасности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах	Контроль	Текущий	
37	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. <b>Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику.</b> Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Контроль	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8
38	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах.	Текущий		
39	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Торможение «плугом». Передвижение по дистанции до 1.5км. Игры на лыжах. <b>Спуск в основной стойке – контроль на технику.</b>	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Контроль		
40	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Закрепление одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	Текущий		

	«плугом».	совместного освоения техники передвижения на лыжах.		выявляя и устраняя типичные ошибки.			
41	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. <b>Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.</b> Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км.	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Контроль		
42	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. <b>Торможение «плугом» - контроль на технику.</b> Передвижение на лыжах до 2 км.	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Описывать технику передвижения на лыжах	Контроль		
43	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. <b>Бег на лыжах 1 км – контроль на результат.</b>	Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляции как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Оказывать помощь при обморожении	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	Контроль		
44	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Разучивание поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи.	Р.: <i>целесолагание</i> как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе	Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и	Текущий		

	Эстафеты.	освоения техники.		устраняя типичные ошибки.			
45	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. <b>Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи – контроль на технику.</b> Игры на лыжах.	Р.: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Описывать технику передвижения на лыжах.	Контроль		
46	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: «плугом», «упором», «ножницами». <b>Бег на лыжах 2 км (без учив.) – контроль на результат.</b>	Р.: оценка - выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения; волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	Контроль		
<b>Волейбол – 4 часа</b>							
47	Волейбол. ТБ. Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи мяча. Закрепление нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. <b>Прием мяча снизу – контроль на технику.</b>	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Демонстрировать прием мяча снизу.	Контроль		
48	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча. Подача мяча. Нападающий удар. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. <b>Нижняя прямая</b>	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Контроль		



	<b>подача мяча – контроль на технику</b>						
49	Волейбол. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. <b>Нападающий удар – контроль на технику.</b> Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Контроль		
50	Волейбол. <i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям.</i> СБУ. УСР. СПУ. Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.	Уметь демонстрировать технику приема, передачи мяча, нападающего удара после подбрасывания Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Текущий		
51	Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. Определить уровень скоростно-силовых способностей.	Контроль		
52	Волейбол. Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Определить уровень скоростно-	Текущий		

				силовой выносливости.			
<b>Баскетбол – 8 часов</b>							
53	Баскетбол. ТБ. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Овладеть стойкой баскетболиста	Текущий		
54	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результаты. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Освоить технику ведения мяча.	Текущий		
55	Баскетбол. <b>Стойка, перемещения, остановка игрока – контроль на технику.</b> Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Овладеть техническими действиями. Овладеть стойкой баскетболиста	Контроль		
56	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.	Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Овладеть техническими действиями.	Текущий		
57	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить приемы передвижения игрока.	Контроль		

	месте – бросок одной или двумя руками с места. <b>Ловля и передача мяча – контроль на технику.</b>	П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения					
58	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач. К: <i>взаимодействие</i> – вести устный диалог по технике прыжка	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить приемы передвижения игрока.	Текущий		
59	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом. <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.</b>	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П: <i>обще учебные</i> – ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Освоить технические действия игрока на площадке. Определить уровень силовых способностей.	Контроль		
60	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Описывать технику игровых приемов.	Текущий		
<b>Легкая атлетика – 8 часов</b>							
61	Спринтерский бег. Низкий старт. Круговая тренировка. Прыжки с места и с разбега. <b>Прыжок в длину с места – контроль на результат.</b>	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Описывать технику низкого старта. Описывать технику выполнения беговых упражнений	Текущий		

		<p>спортивными играми.  К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью</p>		<p>осваивать их самостоятельно.  Определить уровень скоростно-силовых способностей.</p>			
62	<p>Спринтерский бег. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).  Спринтерский бег <b>60м – контроль на результат.</b></p>	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.</p>	<p>Описывать технику бега с высокого старта. Усвоить бег с ускорением с высокого старта. Определить уровень скоростных качеств.</p>	Контроль		
63	<p>Спринтерский бег. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров, встречная эстафета.  Круговая тренировка. <b>Передача эстафеты – контроль на технику.</b></p>	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	<p>Уметь демонстрировать финальное усилие в беге и передавать эстафету.</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений и Передачи эстафетной палочки. Овладеть бегом по прямой, техникой передачи эстафеты.</p>	Контроль		
64	<p>Прыжки. Приемы определения самочувствия. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.  Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.  Гладкий бег.  <b>6-ти минутный бег – контроль на результат.</b></p>	<p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.  П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью;</p>	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия</p>	<p>Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Овладеть техникой прыжка. Определить</p>	Контроль		

		определять общую цель и пути ее достижения		уровень выносливости			
65	Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега. <b>Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.</b>	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега. Знать приемы определения самочувствия.	Описывать технику прыжка и бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Владеть техникой прыжка. Определить уровень выносливости	Контроль		
66	Прыжки. Прыжок через препятствие (с 5 - 7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание мяча. Круговая тренировка. <b>Прыжки в высоту с разбега – контроль на результат.</b>	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и техники прыжка. Владеть техникой прыжка.	Контроль		
67	Метание. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту. Круговая тренировка. <b>Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.</b>	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, техники прыжка и метаний. Владеть техникой прыжка.	Контроль		
68	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Подвижные игры. <b>Подтягивание на перекладине – контроль на результат.</b>	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых	Контроль		

				способностей.			
69	<p>Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 3000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Подвижные игры <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.</b></p>	<p><i>Р: контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П: обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения</p>	Уметь выполнять прыжки с разбега.	Описывать технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Определить уровень силовых способностей.	Контроль		
70	<p>Бег по пересеченной местности. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Подвижные игры. Подведение итогов.</p>	<p><i>Р.:</i> включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. <i>П.:</i> демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. <i>К.:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>	Уметь демонстрировать физические усилия.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость	Текущий		

#### Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

#### Перечень учебно-методического обеспечения

##### Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

##### Учебники:

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич**

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича  
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

##### Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

## **Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане**

### **Цели и задачи**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### **Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

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

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).



## Тема 2. Легкая атлетика (20 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

## Тема 3. Лыжная подготовка (12 часов)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

## Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (12 час)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднятие ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднятие ног на гимнастической лестнице, поднятие туловища. Прыжки с места в глубину.

### Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

## Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 8 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

#### **Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 8 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

**Распределение часов**

**Основная школа**

**8 класс (2 часа в неделю).**

<b>Разделы программы:</b>	<b>Базовая часть:</b>	<b>Вариативная часть:</b>	<b>Всего часов:</b>	<b>Номера уроков:</b>
<b>1. Легкая атлетика</b>	14 ч.	НРК - 4 ч.	18 ч.	с 1 – 8 уроки, 53 – 56 уроки, 63 – 68 уроки.
<b>2. Спортивные игры</b> уроки.	12 ч.	по выбору учителя – 4 ч.	16 ч.	волейбол - с 9 – 18 уроки, с 49 -52. баскетбол - с 57 – 62
<b>3. Гимнастика</b>	12 ч.	по выбору учителя - 2 ч.	14 ч.	с 19 – 32 уроки.
<b>4. Лыжная подготовка</b>	12 ч.	НРК - 2 ч.	21 ч.	с 33 – 48 уроки.

**5. Основы знаний о физической культуре – в процессе урока.**

**Всего: базовая часть – 56 часов.**

**Всего: вариативная часть – 12 часов, из них 6 часов – НРК, 6 часов – по выбору учителя.**

**Итого: 68 часов.**

**Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**  
**Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

**Количество контрольных уроков**

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
8	1	2	2	1	6

**Учащиеся должны демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

### Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Кол-во час	Корректировка
1	Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств Низкий старт 30–40 м.	1	
2	Бег 30 метров	1	
3	Бег с ускорением 70–80 м,	1	
4	Бег на результат 100 метров	1	
5	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1	
6	Прыжок в длину с разбега.	1	
7	Метание малого мяча	1	
8	Бег на средние дистанции	1	
9	Нижняя прямая подача мяча	1	
10	Нижний прием подачи	1	
11	Нападающий удара	1	
12	Групповое блокирование	1	
13	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1	
14	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1	
15	Учебно – тренировочная игра	1	
16	Учебно – тренировочная игра	1	
17	Учебно – тренировочная игра	1	
18	Учебно – тренировочная игра	1	
19	Кувырок вперед и назад	1	
20	Длинный кувырок (м) Кувырок назад в полушпогат(д)	1	

21	Мост –девочки Стойка на голове – мальчики	1	
22	Акробатические элементы	1	
23	Лазание по канату в два приема	1	
24	Лазание по канату	1	
25	Висы и упоры. Строевые упражнения	1	
26	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	
27	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	
28	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	
29	Прикладные упражнения.	1	
30	Строевые упражнения.	1	
31	Упражнения в равновесии	1	
32	Комбинация в равновесии	1	
33	Одновременный одношажный ход	1	
34	Попеременный двушажный ход	1	
35	Прохождение дистанции 1 км.	1	
36	Прохождение дистанции со сменой ходов	1	
37	Спуски и подъемы	1	
38	Поворот «плугом»	1	
39	Подъема «елочкой»	1	
40	Спуски в средней стойке	1	
41	Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	
42	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	
43	Круговая эстафета	1	
44	Лыжная эстафета.	1	
45	Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности	1	
46	Лыжные гонки до 1 км.	1	
47	Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.	1	

48	Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.	1	
49	Передача над собой	1	
50	Верхняя передача в парах через сетку.	1	
51	Прямой нападающий удар	1	
52	Игра по упрощенным правилам	1	
53	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	
54	Метание малого мяча	1	
55	Метание малого мяча на дальность	1	
56	Передачи мяча	1	
57	Передачи мяча	1	
58	Броски мяча по кольцу	1	
59	Штрафной бросок	1	
60	Передачи мяча разными способами в движении.	1	
61	Передачи мяча разными способами в движении.	1	
62	Учебно –тренировочная игра	1	
63	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	
64	Бег 30 метров	1	
65	Бег 30 метров	1	
66	Бег 60 метров	1	
67	Кроссовая подготовка	1	
68	Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки)	1	
69	Совершенствование техники длительного бега, выносливости. Определение уровня физической подготовленности.	1	
70	Итоги учебного года.	1	

№ урока	Тема урока	НРЭО	Источник
5	Медленный бег с изменением направления по	Правила игры «Русская	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила

	сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. <b>Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.</b>	лапта».	соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
6	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	Правила игры «Русская лапта».	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
14	Ознакомление с техникой выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. <b>Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.</b>	Игра в лапту по упрощенным правилам.	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
15	Разучивание техники выполнения приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. <b>Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.</b>	Игра в лапту по упрощенным правилам.	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
40	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Закрепление одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».	Передвижения попеременным ходом под уклон и по равнине.	Физическая культура. 5-7 классы. <i>Виленский М.Я. и др.</i> 2-е изд. - М.: 2013. - 239 с.
41	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. <b>Одновременный бесшажный ход – контроль на технику.</b> Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах до 2 км.	Спуски со склона в основной стойке. Техника подъема «лесенкой».	Физическая культура. 5-7 классы. <i>Виленский М.Я. и др.</i> 2-е изд. - М.: 2013. - 239 с.
56	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра.	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.	Коротков И. М. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ. культуры. – М.: Просвещение, 1979. -190 с.
57	Баскетбол. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за	Национальные подвижные игры и игры народов Южного	Коротков И. М. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ.



	спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. <b>Ловля и передача мяча – контроль на технику.</b>	Урала.	культуры. – М.: Просвещение, 1979. -190 с.
67	Метание. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту. Круговая тренировка. <b>Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.</b>	Игра «Русская лапта».	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
68	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Подвижные игры. <b>Подтягивание на перекладине – контроль на результат.</b>	Игра «Русская лапта».	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА:**

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 4*9м</b>	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
<b>Бег 60 метров</b>	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
<b>Бег 2000 метров</b>	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
<b>Прыжки в длину с места</b>	см	190	180	165	175	165	156
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b>	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	см	12	8	5	18	15	10
<b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>	кол-во раз	48	43	38	38	33	25
<b>Бег на лыжах 3 км</b>	мин:сек	16:00	17:00	18:00	19:30	20:30	22:30
<b>Бег на лыжах 5 км</b>	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
<b>Прыжки на скакалке, за 25 секунд</b>	кол-во раз	56	54	52	62	60	58

## Рабочая программа для 8 класса

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

Общее количество часов на - 68

Общее количество учебных часов на I четверть - 18

Знать: **Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Баскетбол:** Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Социально-психологические основы:** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По плану	фактически						

Легкая атлетика -8 часов

1			Низкий старт	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	<b>Знать</b> правила ТБ на уроках л/а. <b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплек 1
2			Бег 30 метров	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» – 5,5. Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплек 1
3			Бег с ускорением 70–80 м,	Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплек 1
4			Бег на результат 100 метров	ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 100 м с максимальной скоростью	Бег 100 метров. Основная группа Мальчики: 13–9,3; 10–9,6. Девочки: 10–9,8; 7–10,0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	Комплек 1
5			Прыжок в длину с 11-13 шагов	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов,		Комплек 1

			разбега		5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	метать на дальность мяч			
6			Прыжок в длину с разбега.		Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Прыжок в длину с разбега. Основная группа Мальчики: 410-370-310 Девочки: 360-310-260 Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения	Комплек 1	
7			Метание малого мяча		Прыжок в длину на результат с расстояния 12-14 метров (девушки), до 16 метров (юноши). Техника выполнения метание мяча с разбега	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать на дальность мяч		Комплек 1	
8			Бег на средние дистанции		Бег 1000 м.(мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 1000		Комплек 1	
Спортивные игры – 10 часов									
9			Нижняя прямая подача мяча	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Комплек 1	
10			Нижний прием подачи	1	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно –силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по, выполнять технические действия в игре		Комплек 3	
11			Нападающий удара		Комбинации из разученных перемещений.	<b>Уметь</b> играть в волейбол	Оценка техники	Комплек	

					Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра.	по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	нападающий удара	3
12			Групповое блокирование	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Комплек 3
13			Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре		Комплек 3
14			Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) , Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре		Комплек 3
15			Учебно – тренировочная игра		Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре		Комплек 3
16			Учебно – тренировочная игра		Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять		Комплек 3

				над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей	технические действия в игре		
17			Учебно – тренировочная игра	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре		Комплек 3
18			Учебно – тренировочная игра	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку.. Учебно – тренировочная игра. Развитие скоростно –силовых способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по правилам, выполнять технические действия в игре		Комплек 3

### Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 14

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий.

Основы выполнения гимнастических упражнений.

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

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	По пла	факти						
Гимнастика - 14часов								
19			Кувырок вперед и назад	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов		Компл 2
20			Длинный кувырок (м)	1	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в	<b>Уметь</b> выполнять		Компл

			Кувырок назад в полушпогат(д)		движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	комбинации из разученных элементов		2
21			Мост –девочки Стойка на голове – мальчики	1	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов		Компл 2
22			Акробатические элементы	1	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь(мальчики). Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинации из разученных элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Компл 2
23			Лазание по канату в два приема	1	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять технику лазания по канату		Компл 2
24			Лазание по канату	1	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять технику лазания по канату	Оценка техники выполнения лазания по канату в два приема	Компл 2
25			Висы и упоры. Строевые упражнения	1	Строевые упражнения: Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. ОРУ в движении(сочетание движений рук и ног). Подтягивание (м.) на высокой перекладине, подтягивание (д.) на низкой перекладине. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы на низкой перекладине.	Подтягивания Основная группа Мальчики: 17-14-8 Девочки: 9-7-5 Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения	Компл 2
26			Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики).	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики).	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, комбинацию на		Компл 2



			Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).		Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	перекладине		
27			Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте .Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, комбинацию на перекладине		Компл 2
28			Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте .Вис на под колене. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат <b>Уметь</b> выполнять комбинацию на перекладине	Выполнения комбинации на перекладине Основная группа слитное выполнение всех элементов. Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения отдельно.	Компл 2
29			Прикладные упражнения.	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, переносить партнера, выполнять упражнения в равновесии		Компл 2
30			Строевые упражнения.	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре. Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; передвигаться с грузом на плечах; выполнять комбинацию в		Компл 2

					скоростно-силовых способностей	равновесии		
31			Упражнения в равновесии	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, расхождение при встрече на гимнастической скамейке		Компл 2
32			Комбинация в равновесии	1	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения	Выполнение на оценку комбинации в равновесии Основная группа слитное выполнение всех элементов. Подготовительная и специальная мед. группы: техника выполнения раздельно.	Компл 2

**Тематическое планирование на III четверть**  
Общее количество учебных часов на III четверть – 20

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по плану	фактически						
<b>Лыжная подготовка – 16 часов</b>								
33			Одновременный одношажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, температурный режим. Одновременный одношажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		Компле
34			Попеременный двушажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Техника попеременного двушажного хода	Компле
35			Прохождение дистанции 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Прохождение дистанции 1 км.	Компле
36			Прохождение дистанции со сменой ходов	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах сменой ходов		Компле
37			Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках		Компле
38			Поворот «плугом»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Поворот «плугом»	Компле
39			Подъема «елочкой»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой	Компле
40			Спуски в средней	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	<b>Уметь</b> передвигаться на		Компле

			стойке		Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Спуски в средней стойке, Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	лыжах на спусках, осуществлять подъем.		
41			Прохождение дистанции 2 -2,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъемы	Торможение «плугом»	Компле
42			Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Компле
43			Круговая эстафета	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Компле
44			Лыжная эстафета.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах в среднем темпе		Компле
45			Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км. по пересеченной местности	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах по пересеченной местности		Компле
46			Лыжные гонки до 1 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		Компле
47			Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Прохождение дистанции в среднем темпе до 4 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах		Компле
48			Прохождение дистанции в среднем	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах по дистанции в		Компле

			темпе до 5 км.		Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	среднем темпе		
Спортивные игры – 4 часов								
49			Передача над собой		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Компле 3
50			Верхняя передача в парах через сетку.		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре		Компле 3
51			Прямой нападающий удар		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Компле 3
52			Игра по упрощенным правилам		Подведение итогов по учебной четверти. Сдача задолжниками учебные нормативы. Тестирование по теоретической части.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники Броска мяча в кольцо	Компле 3

### Тематическое планирование на IV четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 16

Знать:

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

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

Номер урока	Дата проведен ия		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з
	по	фа кти						
Легкая атлетика – 4 часов								
53			Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10 м.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов		Комплек
54			Метание малого мяча	1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с 11–13 беговых шагов		Комплек

55			Метание малого мяча на дальность	1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность	Прыжок в высоту способом перешагивания Основная группа Мальчики: 130-120-105 Девочки: 115-105-95 Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения	Комплек	
56			Передачи мяча	1	Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность	Метание малого мяча на дальность Основная группа Мальчики: 42-37-28 Девочки: 27-21-17 Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения	Комплек	
Спортивные игры - 6 часов									
57			Передачи мяча		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в играх.		Комплек	
58			Броски мяча по кольцу		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места и после ведения. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплек	

59		Штрафной бросок		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники штрафного броска	Комплек
60		Передачи мяча разными способами в движении.		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча разными способами	Комплек
61		Передачи мяча разными способами в движении.		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2□1, 3□2. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплек
62		Учебно – тренировочная игра		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передачи мяча разными способами. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по правилам, выполнять технические действия в игре.		Комплек
Легкая атлетика – 6 часов							
63		Спринтерский бег, эстафетный бег		Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплек
64		Бег 30 метров		Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 4,9; «4» – 5,1; «3» – 5,5. Девочки: «5» – 5,1; «4» – 5,4; «3» – 5,8 Подготовительная	Комплек



							и специальная мед. группы: без учета времени	
65			Бег 30 метров		Низкий старт 30–40 метров. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Комплек
66			Бег 60 метров		Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 8,8; «4» – 9,7; «3» – 10,5 Девочки: «5» – 9,7; «4» – 10,2; «3» – 10,7 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	Комплек
67			Кроссовая подготовка		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе 20 минут		Комплек
68			Бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки)		Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь</b> бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки)	Бег 2000м., 1500м. Мальчики: 9,00; Основная группа 9,30; 10,00. Девочки: 7,30; 8,00; 8,30	Комплек
69			Определение уровня физической подготовленности.		Бег 2000 м (мальчики), 1500 м. (девочки) (мин).	<b>Уметь</b> бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки)		Комплек

70		Итоги учебного года.	Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости	Уметь бежать 2 км (мальчики), 1,5 км (девочки)		Комплек
----	--	----------------------	---	--	--	---------

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

#### **Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

#### **Учебники:**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

#### **Пособия для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

### **Содержание учебного предмета, курса**

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

2. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.  
 Прыжковые упражнения.  
 Метание малого мяча.  
 Метание набивного мяча.  
 Спортивные игры.  
 Баскетбол. Игра по правилам.  
 Волейбол. Игра по правилам.  
 Гимнастика с основами акробатики.  
 Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.  
 Лыжные гонки.  
 Передвижения на лыжах.  
 Подъемы, спуски, повороты, торможения.  
 Легкая атлетика.  
 Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
 Лыжные гонки.  
 Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.  
 Баскетбол.  
 Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса (на уровень обучения)**

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);  
 К – полный комплект (для каждого ученика);  
 Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
 П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Основная школа	Примечание
	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		

1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	д	
3.	Рабочие программы по физической культуре	д	
4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
	В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль») Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда

6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1.	Фишки	П	
2.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
5.	Мячи: набивные весом 1,2 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф	
6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка	К	
	Лыжи	К	
8.	Мат гимнастический	П	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	К	
12.	Щит баскетбольный	П	
16.	Рулетка измерительная (10 м, )	Д	

Прикладно-ориентированная подготовка.

анные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Программы	
1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы : проект. – М.: Просвещение, 2010. - 64, [5] с.: - (Стандарты второго поколения). ISBN 978-5-09-020555-9	В программах определены цели и задачи предмета, рассмотрены особенности содержания и результаты его освоения (личностные, метапредметные и предметные); представлены содержание основного общего образования по физической культуре, тематическое планирование с характеристикой основных видов деятельности учащихся, описано материально-техническое обеспечение образовательного процесса
2. Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М.Ляха 5-9 классы. Учебное	

<p>пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.:Просвещение, 2015.- 104, [4] с. - ISBN:978-5-09-037153-7</p>	
<p>Учебники</p>	
<p>1.М.Я. Виленский. Физическая культура. 5–7 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений: / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2014. – 239, [6] с. ISBN 978-5-09-028319-9, 5-09-015631-X, 978-5-09-029648-9, 978-5-09-022266-2, 978-5-09-025090-0, 978-5-0902-3998-1, 978-5-09-023998-1 2.В. И.Лях. Физическая культура. 8–9 классы: для учащихся общеобразовательных учреждений: / под ред. В. И. Ляха . - 4-е изд., стер. - Москва: Просвещение, 2014. – 256 с, [7] ISBN 978-5-09-020922-9, 978-5-09-016730-7, 5-09-015676-X, 978-5-09-032034-4</p>	<p>В учебниках реализована главная цель, которую ставили перед собой авторы, - развитие личности школьника средствами Физической культуры, подготовка его к продолжению обучения и к самореализации в современном обществе. В учебниках представлены теоретические сведения об основах физической культуры, занятиях спортом, соблюдение правил личной гигиены и самоконтроль в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, даны представления об истории возникновения и развития физической культуры и олимпийского движения в мире и Российской Федерации. В учебнике отражён также обязательный для освоения учебный материал по спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, плаванию и лыжной подготовке. Приведены необходимые сведения о содержании и методике самостоятельных занятий хоккеем, бадминтоном, коньками, скейтбордом, атлетической гимнастикой и роликовыми коньками. Учебник переработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы» (автор В.И. Лях). Заново написан методический аппарат учебника и добавлены темы проектной деятельности и итоговых работ. В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также двигательным умениям и навыкам в изучаемых видах спорта.</p>
<p>Методические пособия для учителя</p>	
<p>1. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей</p>	<p>Пособие разработано в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, рабочей программой "Физическая культура. Предметная линия</p>



<p>общеобразовательных организаций:/ под ред. М.Я. Виленского - Москва : Просвещение, 2014. – 142, [8] с.: ил – ISBN 978-5-09-029719-6, 978-5-09-034341-1, 978-5-09-029341-1</p> <p>2. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.- Москва: Просвещение, 2014. – 190, [9] с.: ил- ISBN 978-5-09-031820-4</p>	<p>учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы" и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.</p> <p>В книгу включены теоретические сведения о психофизических особенностях учащихся 5-7 классов, о планировании и учебно-воспитательном процессе, методические рекомендации по преподаванию лёгкой атлетики, гимнастики, баскетбола, волейбола, лыжной подготовке в объёме учебной программы для общеобразовательных учреждений</p> <p>Пособие разработано в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, рабочей программой "Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы" и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.</p> <p>В книгу включены теоретические сведения о планировании и учебно-воспитательном процессе, методические рекомендации по преподаванию спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, элементов единоборств, лыжной подготовки и плавания и других в объеме школьной программы.</p>
<p>Учебно-практическое оборудование и учебно - лабораторное оборудование</p>	
<p>Щит баскетбольный игровой</p>	<p>Количество оборудование из расчета на один спортивный зал</p>
<p>Щит баскетбольный тренировочный</p>	<p>Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах</p>
<p>Стенка гимнастическая</p>	
<p>Скамейки гимнастические</p>	
<p>Стойки волейбольные</p>	
<p>Ворота, трансформируемые для мини-футбола</p>	
<p>Бревно гимнастическое напольное</p>	
<p>Перекладина гимнастическая пристенная</p>	

Обручи гимнастические	Комплект из расчета на каждого учащегося
Комплект матов гимнастических	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах
Перекладина навесная универсальная	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах
Набор для подвижных игр	Один комплект
Аптечка медицинская	Один комплект
Стол для настольного тенниса	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах
Комплект для настольного тенниса	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах
Мячи футбольные	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах
Мячи баскетбольные	
Мячи волейбольные	
Сетка волейбольная	Один комплект
Лыжи	
Спортивный зал игровой (гимнастический)	Раздевалки для мальчиков и девочек
Кабинет учителя	Стол , стулья, шкафы
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи

#### Примерное распределение программного материала

9 класс (2 часа в неделю).

Разделы программы:	Базовая часть:	Вариативная часть:	Всего часов:	Номера уроков:
1. Легкая атлетика	14 ч.	НРК - 4 ч.	18 ч.	с 1 – 10 уроки, 61 – 68 уроки.
2. Спортивные игры	12 ч.	по выбору учителя – 4 ч.	16 ч.	баскетбол - с 11 – 18 уроки, волейбол - с 53 – 60 уроки.

3. Гимнастика 12 ч. по выбору учителя - 2 ч. 14 ч. с 19 – 32 уроки.
4. Лыжная подготовка 12 ч. НРК - 2 ч. 21 ч. с 33 – 46 уроки.
5. Элементы единоборства 6 ч. 6 ч. с 47 – 52 уроки.
6. Основы знаний о физической культуре – в процессе урока.

Всего: базовая часть – 56 часов.

Всего: вариативная часть – 12 часов, из них 6 часов – НРК, 6 часов – по выбору учителя.

Итого: 68 часов.

### Тематическое планирование

Предмет	Класс	Вариант	
Физическая культура	9	Физическая культура	
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
Раздел «Знания о физической культуре»	1	ИОТ-018. Знания: Виды контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	1
1. Легкая атлетика	2	Закрепление техники низкого старта. Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных способностей, «кс».	1
	3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1

		(Оценка), скоростных и скоростно-силовых способностей, «кс».	
	4	Совершенствование техники прыжка в высоту (Оценка), развитие скоростно-силовых координационных способностей.	1
	5	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность, силовых скоростно-силовых способностей, «кс».	1
	6	Совершенствование техники длительного бега, выносливости, «кс», силовых способностей.	1
	7	Определение уровня физической подготовленности и учет «кс»; скоростно-силовых способностей; силовых качеств и гибкости.	1
	8	Определение уровня физической подготовленности и учет скоростно-силовых способностей; силы.	1
	9	Совершенствование техники бега на выносливость, «кс». Определение выносливости и учет бега на 1000 м.	1
2. Спортивные игры	10	Совершенствование техники спринтерского бега. Определение скоростных способностей и учет в беге на 60 м и 30 м. на результат. Проверка домашнего задания.	1
	11	ИОТ-021. Знания: История развития спортивных игр в Олимпийском движении. Совершенствование техники владения мячом, индивидуальной защиты, тактики игры, «кс».	1
	12	Совершенствование техники ловли, передачи, ведения мяча, скоростно-силовых и координационных способностей.	1
	13	Совершенствование техники броска мяча, тактики игры, скоростно-силовых и координационных способностей.	1
	14	Совершенствование техники нападения скоростных и координационных способностей.	1
	15	Совершенствование индивидуальной защиты, тактики	1

		игры, скоростно-силовых и координационных способностей.	
	16	Совершенствование техники пере-движений, остановок, поворотов, бросков, скоростно-силовых и координационных способностей.	1
	17	Совершенствование техники владения мячом, перемещений, тактики игры, координационных способностей. Подготовка к соревнованиям по баскетболу. Выборочная проверка д/з.	1
	18	Совершенствование техники, владения мячом, индивидуальной техники защиты, тактики игры, координационных способностей. Подготовка к соревнованиям по баскетболу.	1
3. Гимнастика	19	ИОТ-017. Знания: Влияние гимнастических упражнений на опорно-двигательный аппарат. Совершенствование строевых упражнений, «кс», гибкости, силы.	1
	20	Совершенствование ОРУ, «кс», гибкости, силовых способностей. Знания: Влияние гимнастических упражнений на мышечную систему.	1
	21	Комплексное развитие двигательных способностей, организаторские умения. Знания: Биомеханические основы гимнастических упражнений.	1
	22	Совершенствование ОРУ, акробатических упражнений, лазаний, «кс», силовых способностей, гибкости.	1
	23	Совершенствование ОРУ, акробатических упражнений, лазаний, комплексное развитие двигательных способностей.	1
	24	Совершенствование строевых упражнений, ОРУ, лазаний по канату в три приема, организаторских умений, «кс».	1
	25	Совершенствование строевых и акробатических	1

		упражнений, комплексное развитие двигательных способностей.	
	26	Освоение висов и упоров, совершенствование ОРУ, «кс», силовых способностей.	1
	27	Закрепление висов, упоров. Совершенствование лазаний, акробатических упражнений, «кс», силовых способностей.	1
	28	Совершенствование висов и упоров, акробатических упражнений, силовых и координационных способностей, гибкости.	1
	29	Закрепление техники опорных прыжков. Совершенствование висов, упоров, «кс», гибкости, силовых и скоростно-силовых качеств.	1
	30	Совершенствование техники опорных прыжков, висов, упоров, лазаний, «кс», гибкости, силовых и скоростно-силовых способностей.	1
	31	Совершенствование акробатических упр-й, опорных прыжков, висов и упоров, комплексное развитие физических качеств.	1
	32	Совершенствование акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров, комплексное развитие физических качеств. Проверка домашних заданий.	1
4. Лыжная подготовка	33	ИОТ-019. Знания: Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Совершенствование техники одновременного одношажного хода, выносливости, «кс»	1
	34	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант), выносливости, «кс», силы.	1
	35	Освоение техники преодоления контр-уклона. Совершенствование «кс», выносливости, силы.	1
	36	Освоение техники попеременного четырехшажного	1

		хода. Совершенствование «кс», выносливости, силовых способностей.	
	37	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода, преодоления контруклона, «кс», выносливости, скоростных способностей.	1
	38	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода, подъемов, поворотов, «кс», выносливости, сило-вых способностей.	1
	39	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, торможений и поворотов уп, «кс», выносливости и силы.	1
	40	Совершенствование техники спусков, поворотов, подъемов (оценка), «кс», выносливости, скоростных способностей.	1
	41	Совершенствование техники конькового хода (оценка), спусков, подъемов, поворотов, «кс», выносливости, скоростных способностей.	1
	42	Совершенствование техники одновременно-го бесшажного хода, «кс», скоростных способностей, выносливости.	1
	43	Прохождение дистанции 5 км в переменном темпе. Совершенствование выносливости, «кс», силовых способностей.	1
	44	Комплексное развитие физических качеств - «кс», скоростных способностей, выносливости.	1
	45	Определение уровня физического здоровья и подготовленности: прохождение дистанции 3 км на скорость. Совершенствование выносливости, «кс», скоростных качеств.	1
	46	Совершенствование техники спусков подъемов, поворотов, торможений, скоростных способностей, «кс», выносливости.	1
	47	ИОТ-017. Знания: Оказание первой помощи при	1

		травмах. Совершенствование техники стойки и передвижений в стойке, акробати-ческих упражнений, висов и упоров, «кс», силовых способностей, гибкости.	
	48	Знания: Правила соревнований. Совершенствование техники захватов рук и туловища. Совершенствование акробатических упражнений, лазаний, «кс», силовых способностей, гибкости.	1
5. Спортивные игры	49	Совершенствование техники освобождения от захватов и приемов борьбы за выгодное положение. Совершенствование опорных прыжков, лазаний, «кс», силы.	1
	50	Совершенствование упражнений по овладению приемами страховки, ОРУ с повышенной амплитудой, «кс», гибкости, силовых способностей.	1
	51	Совершенствование техники стоек, передвижений, захватов рук и туловища, висов, упоров, «кс», силовых способностей.	1
	52	Совершенствование техники освобождения от захватов, акробатических упр-й, лазаний, «кс», гибкости, силовых способностей.	1
	53	ИОТ-021. Знания: Правила игры в волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, «кс». Выборочная проверка Д/З.	1
	54	Совершенствование техники приема и передач мяча. Совершенствование «кс», ско-ростных способностей. Знания: Тактика нападений и защиты в волейболе.	1
	55	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки, «кс», скоростно-силовых способностей.	1
	56	Совершенствование техники прямого нападающего удара при встречных передачах, «кс», скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
	57	Совершенствование техники прямого нападающего	1



		удара, тактики свободного нападения, «кс», скоростно-силовых способностей.	
	58	Совершенствование техники нижней прямой подачи, тактики игры, «кс», скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	1
	59	Совершенствование техники приема и передач, тактики игры, скоростно-силовых способностей, «кс».	1
	60	Овладение игрой и комплексное развитие двигательных способностей, ориентирования в пространстве.	1
	61	ИОТ-018. Знания: Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упр-й направленных на развитие физических качеств. Совершенствование техники метаний, «кс», силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
	62	Совершенствование техники прыжков, скоростно-силовых способностей, «кс». Знания: Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1
6. Легкая атлетика	63	Совершенствование техники длительного бега, выносливости, «кс», скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
	64	Определение уровня физической под-готовленности: скоростно-силовых способностей, силы, гибкости. РН тест.	1
	65	Определение уровня физической подго-товленности: «кс», силовых и скоростно-силовых способностей.	1
	66	Совершенствование техники прыжков, скоростно-силовых способностей, «кс».	1
	67	Совершенствование техники длительного бега, выносливости. Определение уровня физической подготовленности.	1
	68	Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных способностей. Итоги учебного года. Д/з на лето.	1

	69	Совершенствование техники длительного бега, выносливости. Определение уровня физической подготовленности.	1
	70	Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных способностей. Итоги учебного года. Д/з на лето.	1

№ урока	Тема урока	НРЭО	Источник
6	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	Правила игры «Русская лапта».	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
7	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	Правила игры «Русская лапта».	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
12	Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности	Игра в лапту по упрощенным правилам.	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
14	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук	Игра в лапту по упрощенным правилам.	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
15	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног	Игра в лапту по упрощенным правилам.	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
18	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	Игра «Русская лапта».	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.
37	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км.	Передвижения попеременным ходом под уклон и по равнине.	Физическая культура. 5-7 классы. <i>Виленский М.Я. и др.</i> 2-е изд. - М.: 2013. - 239 с.

38	. Торможение плугом.	Спуски со склона в основной стойке. Техника подъема «лесенкой».	Физическая культура. 5-7 классы. <i>Виленский М.Я. и др.</i> 2-е изд. - М.: 2013. - 239 с.
65	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости. Организаторские умения	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.	Коротков И. М. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ. культуры. – М.: Просвещение, 1979. -190 с.
66	Развитие выносливости. Тестирование. Организаторские умения	Игра «Русская лапта».	Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА:**

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 4*9м</b>	секунд	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
<b>Бег 60 метров</b>	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
<b>Бег 2000 метров</b>	мин:сек	8:20	9:20	9:45	10:00	11:20	12:05
<b>Прыжки в длину с места</b>	см	210	200	180	180	170	155
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	кол-во раз	11	9	6	-	-	-
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b>	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	см	13	11	6	20	15	13
<b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>	кол-во раз	50	45	40	40	35	26
<b>Бег на лыжах 1 км</b>	мин:сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
<b>Бег на лыжах 2 км</b>	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30

<b>Бег на лыжах 3 км</b>	мин:сек	15:30	16:00	17:00	19:00	20:00	21:30
<b>Бег на лыжах 5 км</b>	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
<b>Прыжки на скакалке, за 25 секунд</b>	кол-во раз	58	56	54	66	64	62

Тематическое планирование  
9 класс (2 часа)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
1		ИОТ-018. Знания: Виды контроля и самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники длительного бега, выносливости.	Бег в равномерном темпе, бег с гандикапом, «круговая тренировка». Длительный бег до 18 минут. Спортивные игры.		Бег в равномерном темпе 15-20 минут.	1 раз в месяц контрольный тест д/з
2		Закрепление техники низкого старта. Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных способностей, «кс».	Повторное пробегание отрезков 15-20 метров, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Эстафеты, старты из различных И.П. Бег 100 м на результат. Спортивные игры.		Выполнить утреннюю гимнастику.	
3		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (Оценка), скоростных и скоростно-силовых способностей, «кс».	Бег с прыжками в парах, гандикапом, многоскоки, прыжки по ориентирам, разметке. Эстафеты из различных И.П. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги».		Подтягивание 5-6 подходов, вставание в сед 4 х 20 раз, прыжки 4х100	
4		Совершенствование техники прыжка в высоту (Оценка), развитие скоростно-	Прыжки на одной, двух ногах, в чередовании с бегом, в движении, многоскоки.		Выполнить 4 подхода по 30	

		силовых коор-динационных способностей.	Прыжки со скакалкой. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		приседаний.	
5		Совершенствование техники метания малого мяча на дальность, силовых скоростно-силовых способностей, «кс».	Броски и ловля набивных мячей, силовые упражнения. Метание малого мяча на дальность с полного разбега (Учет). Спортивные игры.		Отжимание от пола 4 подхода по 10-20 раз, прогибание 40	
6		Совершенствование техники длительного бега, выносливости, «кс», силовых способностей.	Разновидности ходьбы, бега, длительный бег до 18 минут. Упражнения с партнером. Упражнения отягощением, собственным весом. Спортивные игры.		Бег медленный до 15 минут.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
7		Определение уровня физической подготовленности и учет «кс»; скоростно-силовых способностей; силовых качеств и гибкости.	Тесты (региональные и федеральные): челночный бег 4x9 м; прыжок в длину с места; подтягивание; наклоны вперед.	+	Выполнить 4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре лежа от пола	
8		Определение уровня физической подготовленности и учет скоростно-силовых способностей; силы.	Тесты (региональные и федеральные): сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола; вставание в сед за 1 мин.	+	Кроссовый бег 2-3 км.	
9		Совершенствование техники бега на выносливость, «кс». Определение выносливости и учет бега на 1000 м.	Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Бег 1000 м на результат (Учет).		Бег в медленном темпе 20 мин.	
10		Совершенствование техники спринтерского бега. Определение скоростных способностей и учет в беге на 60 м и 30 м. на результат. Проверка домашнего задания.	Бег высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, перекаты с ноги на ногу. Низкий старт. Бег с ускорением от 15- 20 м. Бег 60м и 30 м на результат (Учет). Спортивные игры.		Бег 10 минут в медленном темпе, ОРУ, упр-я на гибкость, силу.	
11		ИОТ-021. Знания: История развития спортивных игр в Олимпийском движении.	Ловля, передача, бросок мяча, выбивание, перехват мяча. Взаимодействие двух		Выполнить: прогибание	

		Совершенствование техники владения мячом, индивидуальной защиты, тактики игры, «кс».	игроков в нападении и защите через «заслон». Двусторонняя игра.		туловища 4 подхода по 20 раз.	
12		Совершенствование техники ловли, передачи, ведения мяча, скоростно-силовых и координационных способностей.	Ведение мяча на месте, жонглирование, ведение мяча в движении переменного, с изменением скорости, темпа, направления. Разнообразные передачи. Двусторонняя игра.		Сгибание туловища 4 подхода по 20 раз.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
13		Совершенствование техники броска мяча, тактики игры, скоростно-силовых и координационных способностей.	Броски одной, двумя из различных И.П., с пассивным противодействием защитника. Броски одной, двумя в прыжке. Позиционное нападение 4 : 4 и 5 : 5. Двусторонняя игра.		Отжимание в упоре от пола на пальцах 4 подхода по 8-15 раз.	
14		Совершенствование техники нападения скоростных и координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение 3 : 3. Нападение быстрым прорывом (3 : 2). Двусторонняя игра.		Совершенствование ведения, передач, ловли, броска мяча.	
15		Совершенствование индивидуальной защиты, тактики игры, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов. Перехват мяча. Вырывание. выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом 2:1, 3:2. Двусторонняя игра.		Подтягивание на перекладине 5-6 подхода.	
16		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, бросков, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок в два шага, повороты с мячом, броски по кольцу с расстояния 5 метров. Двусторонняя игра.		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	

17		Совершенствование техники владения мячом, перемещений, тактики игры, координационных способностей. Подготовка к соревнованиям по бас-кетболу. Выборочная проверка д/з.	Жонглирование, комбинации из освоенных элементов. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Подготовка к соревнованиям по баскетболу.		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
18		Совершенствование техники, владения мячом, индивидуальной техники защиты, тактики игры, координационных способностей. Подготовка к соревнованиям по баскетболу.	Вырывание, выбивание и перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Зонная защита. Подготовка к соревнованиям по баскетболу.		Выполнить: 4 подхода по 20 раз вставание в сед	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
19		ИОТ-017. Знания: Влияние гимнастических упражнений на опорно-двигательный аппарат. Совершенствование строевых упражнений, «кс», гибкости, силы.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по 1 в колонны по 2, 4 в движении. ОРУ с предметами и без предметов. Круговая тренировка.		Выполнить 4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола	
20		Совершенствование ОРУ, «кс», гибкости, силовых способностей. Знания: Влияние гимнастических упражнений на мышечную систему.	Сочетание движений руками с ходьбой, маховыми движениями ног, подскоками, поворотами, ОРУ в парах. Круговая тренировка.		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
21		Комплексное развитие двигательных способностей, организаторские умения. Знания: Биомеханические основы гимнастических упражнений.	ОРУ без предметов и с предметами. Демонстрация упражнений, составление комбинаций упражнений. Упр-я с повышенной амплитудой. Лазанье по канату. Круговая тренировка.		Выполнить 4 подхода по 20 раз вставание в сед.	
22		Совершенствование ОРУ, акробатических упражнений, лазаний, «кс», силовых способностей, гибкости.	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равно-весие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Лазанье по канату.		Отжимание в упоре от пола 4 подхода по 10-20 раз, вставание в сед	

			Круговая тр-ка.			
23		Совершенствование ОРУ, акробатических упражнений, лазаний, комплексное развитие двигательных способностей.	ОРУ без предметов и с предметами. То же, что на уроке № 21, 22. Лазанье по канату. Круговая тренировка.		Выполнить: 4 подхода по 100 прыжков.	
24		Совершенствование строевых упражнений, ОРУ, лазаний по канату в три приема, организаторских умений, «кс».	То же, что на уроке 19. Демонстрация упражнений, ОРУ с предметами и без предметов. Лазание по канату.		Составить комплекс утренней гимнастики.	
25		Совершенствование строевых и акробатических упражнений, комплексное развитие двигательных способностей.	То же, что на уроках № 19, 21, 22. Круговая тренировка.		Выполнить утреннюю гимнастику.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
26		Освоение висов и упоров, совершенствование ОРУ, «кс», силовых способностей.	Мальчики: (перекладина) Подъем переворотом в упор махом и силой. (брусья) Подъем махом в сед ноги врозь. Девочки: Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь		4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола, прыжки со скакалкой 4x100 р	
27		Закрепление висов, упоров. Совершенствование лазаний, акробатических упражнений, «кс», силовых способностей.	То же, что на уроке № 22, 26. Лазанье по канату в три приема (девочки), на скорость (мальчики). Круговая тренировка. Вольные упр-я на 32 счета.		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
28		Совершенствование висов и упоров, акробатических упражнений, силовых и координационных способностей, гибкости.	То же, что на уроках № 22, 26. Упр-я с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Круговая тренировка.		Выполнить 4 подхода по 20 сгибаний туловища	
29		Закрепление техники опорных прыжков. Совершенствование висов, упоров, «кс», гибкости, силовых и скоростно-силовых качеств.	Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см) Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). То же, что ур.26,28.		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
		Совершенствование техники опорных	То же, что на уроках № 22, 26, 28, 29.		Выполнить:	



30		прыжков, висов, упоров, лазаний, «кс», гибкости, силовых и скоростно-силовых способностей.	Вольные упражнения на 32 счета (Оценка). Лазанье по канату в три приема (Оценка). Круговая тренировка.		прогибание 4 подхода по 20 раз.	
31		Совершенствование акробатических упр-й, опорных прыжков, висов и упоров, комплексное развитие физических качеств.	Акробатические комбинации: уроки № 22, (Оценка). Опорные прыжки (Оценка). Висы и упоры на снарядах.		Выполнить утреннюю гимнастику.	
32		Совершенствование акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров, комплексное развитие физических качеств. Проверка домашних заданий.	Акробатические комбинации: уроки № 22 (Оценка). Опорные прыжки (Оценка). Упр-я в висах и упорах (Оценка). Круговая тренировка. Д/з.		Упр-я на силу, гибкость. Прогулки на лыжах.	

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	РНК	Домашнее задание	Примечание
33		ИОТ-019. Знания: Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Совершенствование техники одновременного одношажного хода, выносливости, «кс»	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км в слабом темпе.		4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола	
34		Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант), выносливости, «кс», силы.	Одновременный одношажный ход. Равномерное передвижение на лыжах 25 мин. Подвижная игра: «Гонки с выбыванием».		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
35		Освоение техники преодоления контруклона. Совершенствование «кс», выносливости, силы.	Прохождение дистанции 4 км в слабом темпе. Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		4 подхода по 20 сгибаний туловища.	
36		Освоение техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование «кс», выносливости, силовых способностей.	Попеременный четырехшажный ход. Равномерное передвижение на лыжах 25 минут. Под-я игра: «Гонка с преследованием»		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
37		Закрепление техники попеременного четырехшажного хода, преодоления контруклона, «кс», выносливости, скоростных способностей.	Попеременный четырехшажный ход. Преодоление контруклона. Повторное прохождение дистанции 500 м с ускорением до 100 м. Эстафета лыжная.		Прогибание туловища лежа на животе 4	

					подхо-да по 20 раз.	
38		Совершенствование техники одновременного двухшажного хода, подъемов, поворотов, «кс», выносливости, сило-вых способностей.	Одновременный двухшажный ход (Оценка). Равномерное прохождение дистанции 4 км. Горная техника: то же, что на уроке № 35.		Выполнить: подтягивание на перекладине 5-6 подходов.	
39		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, торможений и поворотов уп, «кс», выносливости и силы.	Попеременный двухшажный ход (Оценка). Равномерное передвижение до 4 км. Горнолыжная эстафета.		Выполнить утреннюю гимнастику.	

№ урока	Дата	Тема урока	Практическая часть	РНК	Домашнее задание	Примечание
40		Совершенствование техники спусков, поворотов, подъемов (оценка), «кс», выносливости, скоростных способностей.	Прохождение дистанции 5 км в переменном темпе (1 км в слабом, 2 км в среднем, 1 км в сильном, 1 км в слабом). Горная техника.		4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола	
41		Совершенствование техники конькового хода (оценка), спусков, подъемов, поворотов, «кс», выносливости, скоростных способностей.	Коньковый ход (оценка). Повторное прохождение дистанций 300 м. Спуски и подъемы. Торможения и повороты упором, переступанием в движении. Преодоление контруклона.		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
42		Совершенствование техники одновременного бесшажного хода, «кс», скоростных способностей, выносливости.	Одновременный бесшажный ход (оценка). Прохождение дистанции в слабом темпе до 5 км.		4 подхода по 20 сгибаний туловища	
43		Прохождение дистанции 5 км в переменном темпе. Совершенствование выносливости, «кс», силовых способностей.	Прохождение дистанции 5 км в переменном темпе (1 км в слабом, 2 км в среднем, 1 км в сильном, 1 км в слаб.)		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	
		Комплексное развитие физических качеств -	Повторное прохождение отрезков до 100 м		Выполнить	

44		«кс», скоростных способностей, выносливости.	с ускорением, подъем скользящим шагом в максимальном темпе. П/ игра: «Гонка с преследованием».		утреннюю гимнастику.	
45		Определение уровня физического здоровья и подготовленности: прохождение дистанции 3 км на скорость. Совершенствование выносливости, «кс», скоростных качеств.	Прохождение дистанции 3 км на скорость (Учет). Спуски, подъемы, торможения и повороты. Итоги прохождения дистанции на скорость.	+	Прогибание туловища 4 подхода по 20 раз.	
46		Совершенствование техники спусков подъемов, поворотов, торможений, скоростных способностей, «кс», выносливости.	Лыжная эстафета 4 x 1 км. Спуски, подъемы, повороты и торможения (Оценка). Подведение итогов по л/п.	+	Подтягивание на перекладине 5-6 подх-в.	

№ урока	Дата	Тема урока	Практическая часть	РНК	Домашнее задание	Примечание
47		ИОТ-017. Знания: Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование техники стойки и передвижений в стойке, акробатических упражнений, висов и упоров, «кс», силовых способностей, гибкости.	Стойка борца. Передвижение в стой-ке. Акробатические упражнения: то же, что на уроке №22. Висы и упоры: то же, что на уроке № 26. Подв. игры: «Выталкивание из круга». «Регби».		ОРУ, силовые упр-я, на гибкость, на форми-рование правильной ос.	
48		Знания: Правила соревнований. Совершенствование техники захватов рук и туловища. Совершенствование акробатических упражнений, лазаний, «кс», силовых способностей, гибкости.	Техника захватов рук и туловища. Броски. Акробатические упражнения: то же, что на уроках № 22. Лазанье по ка-нату в три приема. Подвижные игры «Бой петухов», «Регби».		4 подхода по 100 прыжков, отжи-мание в упоре от пола 4 по 10-20 р	
49		Совершенствование техники освобождения от захватов и приемов борьбы за выгодное положение. Совершенствование опорных прыжков, лазаний, «кс», силы.	Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Броски. Борьба за предмет. Борьба в партере. Опорные прыжки: то же, что на уроке 29. Лазанье по канату на скор.		4 подхода по 20 сгибаний туловища	
50		Совершенствование упражнений по овладению приемами страховки, ОРУ с повышенной амплитудой, «кс», гибкости, силовых способностей.	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упр-я по овладению приемами страховки.		Выполнить 4 подхода по 30 приседаний.	

51		Совершенствование техники стоек, передвижений, захватов рук и туловища, висов, упоров, «кс», силовых способностей.	Стойка борца. Передвижение в стойке. Захваты туловища. То же, что на уроке № 26. Подвижная игра «Регби».		Прогибание туловища лежа на животе 4x20	
52		Совершенствование техники освобождения от захватов, акробатических упр-й, лазаний, «кс», гибкости, силовых способностей.	Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Броски. То же, что на уроках № 22, 23, 24.		Выполнить утреннюю гимнастику.	
53		ИОТ-021. Знания: Правила игры в волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, «кс». Выборочная проверка Д/З.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Двустор. игра		Передача, прием, подача мяча, жонглирование.	

№ урока	Дата	Тема урока	Практическая часть	РНК	Домашнее задание	Примечание
54		Совершенствование техники приема и передач мяча. Совершенствование «кс», скоростных способностей. Знания: Тактика нападений и защиты в волейболе.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча отраженного сеткой. Бег с изменением направления, скорости. Игра по упрощенным правилам волейбола.		Выполнить: 4 подхода по 10-20 отжиманий в упоре от пола	
55		Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в заданную часть площадки, «кс», скоростно-силовых способностей.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прием мяча отраженного сеткой. Двусторонняя игра по упрощенным правилам волейбола.		4 подхода по 100 прыжков, вставание в сед 4x20 раз	
56		Совершенствование техники прямого нападающего удара при встречных передачах, «кс», скоростных и скоростно-силовых способностей.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п.		Выполнить: 4 подхода по 20 сгибаний туловища	
57		Совершенствование техники прямого нападающего удара, тактики свободного нападения, «кс», скоростно-силовых способностей.	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Д/и		Кросс 2-3 км, 4 подхода по 30 приседаний, упр. на гибк-ть	
58		Совершенствование техники нижней прямой подачи, тактики игры, «кс», скоростно-сило-	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Игра в нападении в зоне 3. Игра		Выполнить: 4 подхода по 100	

		вых способностей, ориентирование в пространстве.	в защите. Упр-я на быстроту и точность реакций. Двусторонняя игра.		прыжков.	
59		Совершенствование техники приема и передач, тактики игры, скоростно-силовых способностей, «кс».	Прием мяча отраженного сеткой. Передача мяча у сетки и прыжке через сетку. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра в волейбол.		Прогибание туловища лежа на животе 4 подхода по 20	
60		Овладение игрой и комплексное развитие двигательных способностей, ориентирования в пространстве.	Прямой нападающий удар. Игра в нападении и защите. Упр-я на быстроту и точность реакции. Игра в волейбол.		Бег мин, ОРУ, силовые, прыжковые упр-я.	

№ урока	Дата	Тема урока	Практическая часть	РНК	Домашнее задание	Примечание
61		ИОТ-018. Знания: Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упр-й направленных на развитие физических качеств. Совершенствование техники метаний, «кс», силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей.	Броски набивного мяча индивидуально, в парах. Метание малых мячей в горизонтальные, вертикальные цели. Метание малых мячей с разбега 14-16 метров разбега на результат. Бег 100 м на результат. Спортивные игры.		Бег 20 мин, ОРУ, силовые прыжковые упр-я, гибкость.	
62		Совершенствование техники прыжков, скоростно-силовых способностей, «кс». Знания: Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Разновидности прыжков в чередовании с ходьбой, бегом, многоскоки. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат.		Выполнить 4 подхода по 100 прыжков.	
63		Совершенствование техники длительного бега, выносливости, «кс», скоростных и скоростно-силовых способностей.	Разновидности ходьбы, бега с изменением направления и скорости бега, чередовании с прыжками, поворотами. Равномерный бег 15-20 минут.		Выполнить 4 подхода по 20 сгибаний туловища	
64		Определение уровня физической подготовленности: скоростно-силовых способностей, силы, гибкости. РН тест.	Тесты: прыжок в длину с места; наклон вперед, подтягивание на перекладине. Подвижные игры.	+	Выполнить подхода по 30 приседаний.	
65		Определение уровня физической подготовленности: «кс», силовых и скоростно-	Тесты РН: челночный бег 4x9 м; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола;	+	Выполнить 4 подхода по 100	

		силовых способностей.	вставание в сед за 1 мин.		прыжков.	
66		Совершенствование техники прыжков, скоростно-силовых способностей, «кс».	Разновидности прыжков, многоскоки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» на рез-т.		Прогибание туловища лежа на животе 4x20	
67		Совершенствование техники длительного бега, выносливости. Определение уровня физической подготовленности.	Тест федеральный: бег 2000 м на результат. Ловля и передача набивного мяча (2кг) в парах. Итоги бега.		Бег равномерный 20 мин.	
68		Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных способностей. Итоги учебного года. Д/з на лето.	Бег с высокого старта 20 м с ускорением. Тест федеральный: бег 60 м и 30 м на результат. Итоги уч-го года.		Бег до 20 мин, силовые упр-я, ОРУ, гибкость	
69		Совершенствование техники длительного бега, выносливости. Определение уровня физической подготовленности.	Тест федеральный: бег 2000 м на результат (Учет). Ловля и передача набивного мяча (2кг) в парах. Итог бега		Бег равномерный 20 мин.	
70		Совершенствование техники спринтерского бега, скоростных способностей. Итоги учебного года. Д/з на лето.	Бег с высокого старта 20 м с ускорением. Тест федеральный: бег 60 м и 30 м на результат. Итоги учебного года.		Бег до 20 мин, силовые упр-я, ОРУ, гибкость	

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

**Перечень учебно-методического обеспечения**

**Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

**Учебники:**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**Пособия для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

