РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании МО естественно-математического цикла Руководитель МО _____Федотова Ю.В. Протокол №1 от «31» августа 2026г.	Старший методист _____ Голых В.В.	Заведующей филиалом «Александровская СОШ», филиал МАОУ «Усовская СОШ имени Героя Советского Союза Е.И. Иванина] _____ Колесникова Е.Б. Приказ №52 от «01» сентября 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

3 часа в неделю

(ID 12215390)

для обучающихся 5-6 классов

Составитель: Канаев А.В.

с. Александровка 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1..Пояснительная записка
Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета.
Раздел 3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.
Раздел 4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.
Раздел 5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.
Раздел 6. Содержание учебного курса (разделам).
Раздел 7. Поурочно-тематическое планирование.
Раздел 8. Календарно-тематическое планирование
Раздел 9. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса
Раздел 10. Система оценивания.

Раздел 1. Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС НОО, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—7 классы» (М.: Просвещение).Цели и задачи предмета физическая культура.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач****:*

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и

гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

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

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

Особенностью программы учебного предмета «Физическая культура», согласно установленным Стандартом образовательных направлений (личностные, метапредметные и предметные), является выделение основных образовательных направлений для каждой ступени обучения.

Основными направлениями начального общего образования являются:

— формирование универсальных и предметных способов действий, а также опорной системы знаний, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе;

— воспитание основ умений учиться — способности к самоорганизации с целью постановки и решения учебно-познавательных и учебно-практических задач;

— индивидуальный прогресс в основных сферах развития индивидуальной личности — мотивационно-смысловой, познавательной, эмоциональной, волевой, а также в области саморегуляции своего организма (телесных, интеллектаульных и психофизических особенностей) для повышения качества жизни.

Программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии:
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012;
- с рабочей программой «Физическая культура» 5-9 классы (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012):

Рабочая программа составлена учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Рабочая программа рассчитана 5-9 классах по 3 ч в неделю. Применение ИКТ возможно на уроках во время проведения разминки и показ презентаций при изучении теоретического материала.

Структура Рабочей программы

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

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год

за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Раздел 2.

Общая характеристика предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889.

Раздел 3.Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 5-6 классах из расчёта 2 ч в неделю, в 7-9 классах из расчета по 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Тематический план предмета «Физическая культура»

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) Класс				
		5	6	7	8	9
I	*Базовая часть*	75	75	81	84	84
1	Основы знаний о физической культуре	*В процессе урока*				
2	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
3	Спортивные игры	18	18	18	18	18
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
6	Элементы единоборств	-	-	6	9	9
II	*Вариативная часть*	27	27	21	18	18
1	Легкая атлетика	6	6	1	1	1
2	Спортивные игры: футбол	7	7	-	-	-
3	Спортивные игры: баскетбол	6	6	10	10	10
4	Спортивные игры: волейбол	8	8	7	7	7
5	Элементы единоборств	-	-	3	-	-
	ИТОГО:	102	102	102	102	102

Раздел 4.
Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Ценность жизни– признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Раздел 5.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общении и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;

  формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

Раздел 6

Содержание основного программного материала по темам

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы*. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических. функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физи-ческими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично-стно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще-подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны*. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (О.. .+8 °С), очень холодные (ниже О °С).

Солнечные ванны. *Водные процедуры*. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности трудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 5 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах (табл. 1).

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовоп выносливости, гибкости).

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Таблица 1

Основная направленность	**Классы**
	6
На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
На освоение общеразвиващих упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловиша. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг)

предметами	Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом
	Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев
На освоение прыжков	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100—110 см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки е пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату шест гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно- силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

	Правила соревнований
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы и в 5 классе, продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям (табл. 2).

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с оттгалкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Таблица 2

Основная направленность	**классы**
	6

На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт От 15 до 30 м Бег с ускорением от 30 до 50 м Скоростной бег До 50 м Бег на результат 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 15 мин Бег на 1200 м
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 8-10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно- силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью

На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; прави- ла соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка ддя выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции обучащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1 —2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Программный материал по лыжной подготовке представлен в таблице 3.

Таблица 3

Основная направленность	**классы**
	6
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Спортивные игры

В 6 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол (табл. 4). В содержание программного материала включен настольный теннис.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение

и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Таблица 4

Основная направленность	**классы**
	5
Баскетбол На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения
	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков
	Нападение быстрым прорывом (1:0)
	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3
Футбол на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стоны и подошвой
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по- падания мячом в цель
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча

	Игра вратаря
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров
<u>Волейбол</u> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек На освоение техники приема и передач мяча	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости*	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.
На развитие скоростных и скоростно- силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

ТРЕБОВАНИЕ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Демонстрировать:

№	Физические	Контрольные	Лет (возраст)	уровень

п/п	способности	упражнения (тест)		Мальчики	девочки
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11 12	6,1—5,5 5,8—5,4	6,3—5,7 6,2—5,5
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м,с	11 12	9,3—8,8 9,0—8,6	9,7—9,3 9,6—9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12	160—180 165—180	150—175 155—175
4	Выносливость	6-минутный бег м.	11 12	1000—1100 1100—1200	850—1000 900—1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12	6—8 6—8	8—10 9—11
6	Силовые на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	Подтягивание:	11 12	4—5 4—6	
		На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11 12		10—14 11—15

5 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

Раздел 7. Поурочно-тематическое планирование.

Тематический план предмета «Физическая культура»

Тематический план предмета «Физическая культура»

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) Класс				
		5	6	7	8	9
I	*Базовая часть*	50	50	81	84	84

1	Основы знаний о физической культуре	*В процессе урока*				
2	Легкоатлетические упражнения	14	14	21	21	21
3	Спортивные игры	12	12	18	18	18
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	18	18	18
5	Лыжная подготовка	12	12	18	18	18
6	Элементы единоборств	-	-	6	9	9
II	*Вариативная часть*	18	18	21	18	18
1	Спортивные игры: баскетбол	10	10	12	9	9
2	Спортивные игры: волейбол	8	8	9	9	9
	ИТОГО:	68	68	102	102	102

5,6 классы 3 ч в неделю

Содержание курса	**Тематическое планирование**	**Характеристика видов деятельности учащихся**
	Раздел 1. Основы знаний	

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	*Страницы истории* Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте»
Физическая культура человека	*Познай себя* Росто-весовые показатели.	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста.
	Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной)и корригирующей физической культуры.	*Правильная и неправильная осанка.* Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз.	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила,

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения	Психологические особенности возрастного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма	снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	*Здоровье и здоровый образ жизни.* Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь.
	Личная гигиена. Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль	*Самоконтрол ь* Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля
Первая помощь и самопо-мощь во время занятий физической культурой и спортом	*Первая помощь при травмах* Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших

	оказания самопомощи и первой помощи при травмах	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки		
Лёгкая атлетика		
Беговые упражнения	*Овладение техникой спринтерского бега* **5класс** История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. **6класс** Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. **7класс** Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Овладение техникой длительного бега **5класс** Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м. **6класс** Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м **7 класс** Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности

Прыжковые упражнения	*Овладение техникой прыжка в длину* **5 класс** Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. **6 класс** Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. **7класс** Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
	Овладение техникой прыжка в высоту **5класс** Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. **6класс** Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. **7класс** Процесс совершенствования прыжков в высоту	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности
Метание малого мяча	*Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность* **5 класс** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в ко- ридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

	набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. **6класс** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1Х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. **7класс** Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10—12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх	
Развитие скоростно-силовых способностей	5—7 классы Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

	особенностей	
Развитие скоростных способностей	5—7 классы Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей
Знания о физической культуре	5—7 классы Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	***5—7 классы*** Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скорост- но-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований

Овладение организаторскими умениями	***5—7 классы*** Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценвать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований
Кроссовая подготовка		
Развитие выносливости	5—7 классы Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег по пересеченной местности(2км) Равномерный бег !0-20 мин)	Применяют разученные упражнения для развития выносливости Бегат в равномерном темпе (до 20 мин)
Гимнастика		
Краткая характеристика вида спорта **Требования к технике безопасности**	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
Организующие команды и приёмы	*Освоение строевых упражнений* **5класс** Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. **6класс** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы

	7класс Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	
Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	*без предметов на месте и в движении* **5—7 классы** Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами* **5—7 классы** Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	*Освоение и совершенствование висов и упоров* **5 класс** Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа. **6 класс** Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. **7класс**	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

	Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь	
Опорные прыжки	*Освоение опорных прыжков* **5класс** Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см). **6класс** Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см). **7класс** Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см)	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические упражнения и комбинации	*Освоение акробатических упражнений* **5 класс** Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках. **6класс** Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью. **7класс** Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

Развитие координационных способностей	***5*—7 классы** Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	***5*—7 классы** Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Развитие скоростно-силовых способностей	**5—7 классы** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	**5—7 классы** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами	Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания о физической культуре	**5—7 классы** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	**5—7 классы** Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Овладение организаторскими умениями	**5—7 классы** Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований
Баскетбол		
Краткая характеристика вида спорта **Требования к технике безопасности**	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**5—6 классы** Стойки ифока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ловли и передач мяча	**5—6 классы** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

	рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	
Освоение техники ведения мяча	**5—6 классы** Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой бросков мяча	**5—6 классы** Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение индивидуальной техники защиты	5—6 классы Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват мяча	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**5—6 классы** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**5—6 классы** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**5—6 классы** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». **7 класс** Дальнейшее обучение технике движений. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1)	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**5—6 классы** Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. **7 класс** Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха
Волейбол		
Краткая характеристика вида спорта. **Требования к технике безопасности**	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**5—7 классы** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники приёма и передач мяча	**5—7 классы** Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**5 класс** Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. **6—7 классы** Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха
Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и	**5—7 классы** Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей

ритму)		
Развитие выносливости	**5—7 классы** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	**5—7 классы** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей
Освоение техники нижней прямой подачи	**5 класс** Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки **6—7 классы** То же через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение техники прямого нападающего удара	**5—7 классы** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**5—7 классы** Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**5 класс** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. **6—7 классы** Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**5 класс** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). **6—7 классы** Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Знания о спортивной игре	**5—7 классы** Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры
Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	**5—7 классы** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий

Овладение организаторскими умениями	**5—7 классы** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
Футбол		
Краткая характеристика вида спорта **Требования к технике безопасности**	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	**5 класс** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). **6—7 классы** Дальнейшее закрепление техники	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	**5 класс** Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. **6—7 классы** Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Овладение техникой ударов по воротам	**5 класс** Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. **6—7 классы** Продолжение овладения техникой ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	**5—7 классы** Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	**5—7 классы** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Освоение тактики игры	**5—6 классы** Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. **7 класс** Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	**5—6 классы** Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. **7 класс** Дальнейшее закрепление техники	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха
Раздел 3. Развитие двигательных способностей		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	*Основные двигательные способности* Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
	Гибкость Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою силу по приведённым показателям

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)	*Сила* Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оценивают свою силу по приведённым показателям
	Быстрота Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты. Оценивают свою быстроту по приведённым показателям
	Выносливость Упражнения для развития выносливости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведённым показателям
	Ловкость Упражнения для развития двигательной ловкости. Упражнения для развития локомоторной ловкости	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости. Оценивают свою ловкость по приведённым показателям

.

Раздел 8. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Этап учебной деятельности	Основное содержание темы, термины и понятия	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты обучения			Дата проведения
					предметные умения	метапредметные УУД	Личностные результаты	
Легкая атлетика (15 ч.)								
1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	Комбинированный	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Изучают историю легкой атлетики. Рассказывают ТБ. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	**Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу; планирование –выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** инициативное сотрудничество –ставить вопросы, обращаться за помощью	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	Комбинированный	Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м).Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	**Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. **К:** инициативное сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	

			Измерение результатов.	для развития скоростных качеств				
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	Комбинированный	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	**Р:** планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **К:** инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных за-дач.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
4	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	Комбинированный	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	**Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. **К:** инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
5	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	Комбинированный	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения,	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее	**Р:** планирование применять установленные правила в планировании способа решения задачи. **П:** общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе	Смыслообразова-ние– мотивация, самооценка на ос-нове критериев ус-пешной	

			ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	по частоте сердечных сокращений.	выполнения упражнений. **К:** планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение	
6	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	Комбинированный	Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Применяют прыжковые упражнения.	**Р:** контроль и самоконтроль – отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. **П:** общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач. **К:** планирование учебного сотрудничества –задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Самоопределение – осознание ответственности за общее благополу-чие, готовность следовать нормам здоровье сберегающего поведения	
7	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Комбинированный	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые	Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при метании..	**Р:** планирование – определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* – предвосхищать результат. **П:** общеучебные выбирать наиболее эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей	Смыслообразова-ние– самооценка на основе критерие в успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая	

			на дальность с 5-6 шагов.	упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.		деятельности. **К:** инициативное сотрудничество – формулировать свои затруднения	ориентация – проявление доброжелательности	
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	Комбинированный	Повторение техники прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, метания теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Провести тестирование по подтягиванию.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	**Р:** контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнози-рование– предвосхищать результаты. **П:** общеучебные ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем. **К:** взаимодействие формулировать собственное мнение, слушать собеседника; управление коммуникацией разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях	
9	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	Комбинированный	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Беговы упражнения	Выполняют прыжок в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность.	**Р:** *целеполагание*-преобразовывать практическую задачу в образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* - задавать вопросы, формулировать свою позицию	Осознание ответственности за общее благополу-чие, готовность следо-вать нормам здоровье сберегающего поведения	

10	Прыжок в длину на результат.	Комбинированный	Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	**Р:** *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **П:** *общеучебные*– самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **К:** *инициативное сотрудничество* слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания	*Самоопределение* – осознание своей этнической принадлежности. *Нравственно-этическая ориентация* – уважительное отношение к истории и культуре других народов	
11	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	Комбинированный	Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.Провести тестирование – бег (1000м).	Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	**Р:** *целеполагание* формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью	*Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
12	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».	Комбинированный	Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Бег (1500м - д.. 2000м-м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельнос	**Р:** *целеполагание*-преобразовывать практическую задачу в образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно строить сообщения в устной форме. **К:**	*Самоопределение* – осознание ответственности за общее благополу-чие, готовность следо	

			Спортивная игра «Лапта».	«Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	ть (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	*взаимодействующие* - задавать вопросы, формулировать свою позицию	-вать нормам здоровье сберегающего поведения	
13	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Комбинированный	Обучение технике метания малого мяча в цель	Упражнения для изучения техники метания малого мяча в цель Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать, как выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	*Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. *Познавательные:* выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	
14	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	Комбинированный	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	**Р:** планирование: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **К:** инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных за-дач.	Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
15	Спринтерский бег. Финиширование.	Комбинированный	Повторение техники низкого	Низкий старт (30-40м). Бег по	Выбирают индивидуальный	**Р:** планирование применять установленные правила в	Смыслообразова-ние– мотивация,	

	Эстафетный бег.		старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	планировании способа решения задачи. **П:** общеучебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **К:** планирование учебного сотрудничества - задавать вопросы, обращаться за помощью.	самооценка на основе критериев ус-пешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение	
	Спортивные игры. Футбол (7ч)							
16	Техника безопасности. История футбола. Правила игры.	Комбинированный	Где возник футбол? Как играть в футбол?	- история футбола - правила игры - угловой - «вне игры»	- знать историю футбола - объяснять влияние футбола - излагать общие правила игры	познавательные: выделять учебные задачи регулятивные: соблюдать правила безопасности, планировать свои действия коммуникативные: слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к новому учебному материалу	
17	Изучение: Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону	Комбинированный	Как стоит игрок на площадке? Что значит пенальти и штравной?	- стойки игрока - место для занятий - перемещения футболиста	- демонстрировать стойки - демонстрировать основные способы перемещения - выполнять жонглирование	познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задач регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами коммуникативные: слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками	проявлять интерес к новому учебному материалу	

18	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема	Комбинированный	Какие нужно выполнять шаги? Как корректировать жонглирование?	- приставной, скрестные шаги - индивидуальные действия с мячом - жонглирование левой и правой ногой	- демонстрировать технику передвижения - выполнять жонглирование левой и правой ногой	познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	принимать оперативно решение	
19	Удары по мячу различными частями стопы и подъема. Выполнение паса	Комбинированный	Какие бывают удары в футболе ?	- выпады вперед, в сторону - жонглирование открытой и закрытой стороной стопы	- демонстрировать технику передвижения - выполнять жонглирование - демонстрировать технику удара	познавательные:ориентироватьс я в разнообразии способов решения задач регулятивные: планировать свои действия коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	
20	Ведения мяча, отбор мяча	Комбинированный	Как выполнить ведение и отбор мяча?	- жонглирование - ведение и отбор мяча	- демонстрировать технику ведения - выполнять жонглирование мяча - демонстрировать технику отбора	познавательные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей регулятивные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	осуществлять самоконтроль	
21	Удары по мячу головой, вбрасывание из – за «боковой» линии	Комбинированный	Как выполнить удар головой ?	- удар головой -вбрасывание из-за головы	- демонстрировать технику удара головой - играть в подвижные игры на основе футбола	познавательные:ориентироватьс я в разнообразии способов решения задач регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	

						действий		
22	Закрепление: Комбинация из освоенных элементов игры в футбол	Комбинированный	Как корректировать технику ударов?	- ведение и удар -ведение и пас – ведение, пас и удар	- демонстрировать технику удара и паса - играть в подвижные игры на основе футбола	познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задач регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	
	Спортивные игры. Волейбол (8ч)							
23	Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	Комбинированный	Кто придумал волейбол? Как играют в волейбол?	правила техники безопасности на уроках волейбола - история волейбола - основные приемы игры	- знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов - владеть основными приемами игры в волейбол	познавательные:использовать приемы решения поставленных задач регулятивные: контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу	
24	Стойки игрока. Основные способы передвижения. Основные двигательные способности	Комбинированный	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	познавательные: ставить новые учебные регулятивные: контролировать свои действия коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу	

					волейболистов			
25	Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости	Комбинированный	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	познавательные:анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: контролировать свои действия коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу	
26	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук	Комбинированный	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	познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	
27	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	Комбинированный	Упражнения для корректировки техники передвижения	Приставной шаг вперед, назад, в стороны, с выполнением имитации	Знать, как выполнять освоенные элементы техники	*Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, . *Регулятивные:* контролировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	

				передачи	передвижений перемещения в стойке, остановка, ускорение.	свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. *Познавательные:* выполнять освоенные элементы техники передвижений	смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
28	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Комбинированный	Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху.	Р: оценка –устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: общеучебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме. К: планирование учебное сотрудничества – задавать вопросы, строить высказывание	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
29	Техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам	Комбинированный	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	

30	Игра по упрощенным правилам	Комбинированный	Повторение изученных элеменетов. Игра по упрощенным правилам	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
Гимнастика (18 ч)								
31	Техника безопасности. История гимнастики. Развитие координации.	Комбинированный	Как возникла гимнастика?	- 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	
32	Акробатические упражнения. Висы и упоры.	Комбинированный	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	
33	Акробатические упражнения. Перекат. Висы и упоры. Развитие	Комбинированный	Как правильно выполнить перекат? Что такое вис?	- перекаты вперед-назад, в сторону - висы простые - гибкость	- четко выполнять строевые приемы - выполнять перекаты	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку	проявлять интерес к новому учебному	

	гибкости и силы		Как развивать силу? Как развивать гибкость?		- осваивать простые висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости	коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	материалу	
34	Опорный прыжок. Силовые способности. Развитие гибкости.	Комбинированный	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	познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задач регулятивные: осуществлять самостраховку коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	
35	Кувырок вперед. Опорный прыжок.	Комбинированный	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	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности коммуникативные:формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	
36	Кувырок назад	Комбинированный	Как развивать	- кувырок назад	- демонстрировать	познавательные: ставить	проявлять	

	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей		скоростно-силовые способности и гибкость? Как выполнить кувырок назад? Как выполнить соскок прогнувшись?	- упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом - смешанные висы и упоры - вскок в упор присев - со скок прогнувшись	упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом - описывать и демонстрировать технику кувырка назад - демонстрировать смешанные висы и упоры - описывать и демонстрировать технику опорного прыжка	новые задачи регулятивные: организовывать учебное сотрудничество коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	интерес к новому учебному материалу	
37	«Мост» из положения лежа. Развитие гибкости	Комбинированный	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	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	максимально проявлять свои физические способности	
38	Акробатические упражнения. «Мост» из положения лежа. Развитие силовых способностей	Комбинированный	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	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	максимально проявлять свои физические способности	

					на результат			
39	Сед углом. Развитие гибкости, силовых способностей	Комбинированный	Как выполнить сед углом? Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость?	- сед углом - упражнения со скакалкой - опорный прыжок	- описывать и демонстрировать «мост» из положения лежа на спине - демонстрировать упражнения со скакалкой - выполнять опорный прыжок на результат	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	максимально проявлять свои физические способности	
40	Прыжки с поворотом. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	Комбинированный	Как выполнить Прыжок с поворотом? Как развивать силовые способности и гибкость? Как выполнить вскок в упор присев?	- прыжки с поворотом на 180 и 360 - 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	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности коммуникативные:формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	
41	Акробатическое упражнение «Березка». Висы и упоры. Развитие гибкости.	Комбинированный	Как выполнить упражнение «Березка»? Как развивать силовые способности и гибкость? Как выполнить вскок в упор присев?	- выполнение упражнения «Березка» с помощью рук, и без – подбор гантелей по весу - правила работы с весами - упражнения на	- использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости - описывать и демонстрировать технику кувырка вперед	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности коммуникативные:формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	

				гимнастической стенке - кувырок вперед - вскок в упор присев	- описывать технику опорного прыжка			
42	Урок-соревнование	игровой	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	познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задач регулятивные: анализировать двигательные действия, устранять ошибки коммуникативные:формулировать, отстаивать свое мнение	максимально проявлять свои физические способности	
43	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Комбинированный	Повторить подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей.	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнасти-ческой скамейке. Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.).	**Р:** *контроль и самоконтроль* – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. **П:** *общеучебные* – ставить, формулировать и решать проблемы. **К:** *взаимодействие* – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	*Самоопределение* – принятие образа «хорошего ученика»	
44	Строевые упражнения. Висы.	Комбинированный	Повторить выполнение	Выполнение команды	Повторяют сед ноги врозь (м.),	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и	Развитие мотивов	

	ОРУ с гимнастической палкой.		команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Висы.ОРУ с гимнастической палкой.	«Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой.	вис лежа, вис присев (д.).	задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
45	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Комбинированный	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	Описывают технику акробатиче-ских упражнений. Составляют акробатиче-ские комбинации из числа разученных упражнений.	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Смыслообразование– самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	
46	Упражнения в равновесии	Комбинированный	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии.	Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической статье и на мате	Знать, как выполнять упражнения в равновесии ходьба на носках поворот,. прыжки со сменой ног.	*Коммуникативные:* слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. *Регулятивные:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:* прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	

						линия»	социальной справедливости и свободе,	
47	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	Комбинированный	Разучить: прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
48	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Комбинированный	Повторить прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	

						поведение.	представлений о нравственных нормах	
Лыжная подготовка (18 ч)								
49	Выбор упражнений и составление инд комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	Комбинированный	Что такое физкультминутка и физкультпауза?	- понятие физкультминутка - понятие физкультпауза - их назначение и содержание - правила подбора упражнений	характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня - составлять инд. Комплексы	познавательные:самостоятельно планировать пути достижения целей регулятивные: планировать свои действия коммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью	проявлять интерес к новому учебному материалу	
50	Характеристика вида спорта. Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов	Комбинированный	Кто придумал лыжи? Как можно передвигаться на лыжах?	- техника безопасности на лыжах - история лыжного спорта - подбор лыжного инвентаря, одежда, обувь - лыжные ходы	- знать историю лыжного спорта - подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь - разбираться в классификации лыжных ходов	познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи регулятивные: соблюдать технику безопасности коммуникативные: слушать учителя, обсуждать услышанное	проявлять интерес к новому учебному материалу	
51	Техника попеременного двухшажного хода	Комбинированный	Что значит попеременный двухшажный ход?	- имена выдающихся лыжников - техника попеременного двухшажного хода	- запоминать имена выдающихся лыжников - описывать технику попеременного двухшажного хода	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: соблюдать технику безопасности коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	проявлять интерес к новому учебному материалу	
52	Техника конькового хода	Комбинированный	Как корректировать технику конькового хода?	- техника конькового хода - развитие выносливости	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	

					конькового хода	коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений		
53	Скользящий шаг без палок и с палками	Комбинированный	Как смазывать лыжи? Как корректировать технику попеременного двухшажного хода?	- применение лыжных мазей - техника попеременного двухшажного хода - развитие выносливости	- применять лыжные мази - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода	познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	
54	Скользящий шаг без палок и с палками. Ускорение	соревновательный	Как корректировать технику попеременного двухшажного хода?	- техника попеременного двухшажного хода - развитие скоростных способностей	- применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода	познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи регулятивные: проявлять уважение к товарищам по команде коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет	проявлять активность, выдержку, самообладание	
55	Повороты переступанием в движении	Комбинированный	Что значит одновременный бесшажный ход?	- техника одновременного бесшажного хода - развитие выносливости	- описывать технику одновременного бесшажного хода	познавательные: ставить новые задачи регулятивные: соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	
56	Одновременный двухшажный ход	Комбинированный	Как корректировать технику одновременного бесшажного хода?	- техника одновременного бесшажного хода - развитие выносливости	- выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного	познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи регулятивные: планировать и регулировать свою деятельность	проявлять самостоятельность, активность	

					бесшажного хода	коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
57	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Комбинированный	Разучить технику одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
58	Поворот на месте махом	Комбинированный	Как корректировать технику поворота на месте махом?	- техника поворота на месте махом - техника торможения «плугом» - развитие выносливости	- демонстрировать технику поворота на месте махом	познавательные: использовать общие приёмы решения задач регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	
59	Подъем «полуелочкой»	Комбинированный	Как корректировать технику подъема «полуелочкой» и торможения «плугом»?	- техника подъема «полуелочкой» - техника торможения «плугом» - развитие выносливости	демонстрировать технику подъема «полуелочкой» и торможения «плугом»	познавательные:использовать общие приёмы решения задач регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	
60	Одновременный безшажный ход	Комбинированный	Как корректировать	- техника одновременного	демонстрировать одновременного	познавательные:использовать общие приёмы решения задач	проявлять навыки	

			технику одновременного безшажного хода	безшажного хода - техника торможения «плугом» - развитие выносливости	безшажного хода	регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	сотрудничества в разных ситуациях	
61	Прохождение дистанции до 2 х км	Комбинированный	Как пройти 2 км? Как зимние виды спорта укрепляют здоровье?	- передвижение на лыжах 2 км - зимние виды спорта и организм человека - формы занятий на лыжах	- уметь передвигаться на лыжах 2 км в равномерном темпе - знать правила соревнований - проводить разминку - использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях - значение зимних видов спорта для здоровья человека	познавательные: выполнять контрольные упражнения регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие коммуникативные: проявлять адекватные нормы поведения познавательные: планировать формы занятий регулятивные: организовывать места занятий коммуникативные: обсуждать содержание совместной деятельности	владеть способами спортивной деятельности уметь организовывать свою деятельность	
62	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Комбинированный	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	

						сотрудничества	справедливости и свободе	
63	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	Комбинированный	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	Формирова-ние навыка систематиче-ского наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представ-лений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
64	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	Комбинированный	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Рразвитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
65	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 2,5 км.	Комбинированный	Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность	Развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений	

				качеств.	видов спорта	конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
66	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 3,5 км.	Комбинированный	Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Р.-определять наиболее эффективные способы достижения результата; П.- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; К.- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
Спортивные игры. Баскетбол (14ч)								
67	Характеристика вида спорта. Техника передвижения	Комбинированный	Кто придумал баскетбол? Как баскетболист передвигается по площадке?	- техника безопасности - история баскетбола - техника передвижения	- изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи регулятивные: соблюдать технику безопасности коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	
68	Характеристика вида спорта. Техника передвижения. Ловля и передача мяча	Комбинированный	Кто придумал баскетбол? Как баскетболист передвигается по площадке?	- техника безопасности - история баскетбола - техника передвижения	- изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых	познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи регулятивные: соблюдать технику безопасности коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	

					приемов и действий	процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу		
69	Техника передвижения. Ловля и передача мяча	Комбинированный	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	познавательные:использовать общие приёмы решения задач регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	
70	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Комбинированный	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	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 учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	
71	Передача мяча в движении. Ведение мяча.	Комбинированный	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	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 учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	
72	Ведение мяча. Броски.	Комбинированный	Как можно выполнять	- ловля и передача мяча на месте и в	- демонстрировать	познавательные:анализировать двигательные действия	проявлять навыки	

			ведения мяча?	движении - ведение мяча шагом и бегом по прямой	технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	регулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действие коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	сотрудничества в разных ситуациях	
73	Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты	Комбинированный	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	
74	Ведение мяча с ускорением. Броски в движении.	Комбинированный	Как можно бросать мяч?	- ведение мяча ведущей и неведущей рукой с ускорением - 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	
75	Ведение мяча. Броски. Учебная игра	соревновательный	Как надо защищаться?	- вырывание и выбивание мяча - броски мяча с места и в движении - варианты ведения мяча	- демонстрировать технику ведения в вариантах - демонстрировать технику бросков мяча - описывать 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	
76	Учебная игра.	Комбинированный	Какие надо знать	- правила игры	- моделировать	познавательные:использовать	проявлять	

	Тактика игры		правила игры?	- жесты судьи - варианты ведения мяча	технику освоенных игровых приемов - выполнять правила игры	общие приёмы решения задач регулятивные: уважать соперника коммуникативные: управлять своими эмоциями	личностные качества в процессе игровой деятельности	
77	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	Комбинированный	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; П. -овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. К. - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
78	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Комбинированный	Совершенствование техники передач одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	
79	Сочетание	Комбинированный	Совершенство-	Сочетание	Овладение	Р.-осуществлять взаимный	Развитие	

	приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.		вать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.	основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; П.- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; К. - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества	этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	
80	Учебная игра в баскетбол по основным правилам	Комбинированный	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
Спортивные игры. Волейбол (6 ч)								
81	Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук	Комбинированный	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	познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации коммуникативные: взаимодействовать со	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	

					самостоятельно упражнения для развития силы рук	сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий		
82	Передвижение игрока. Развитие силы мышц туловища	Комбинированный	Как корректировать технику передачи мяча сверху двумя руками?	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы мышц туловища	- осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища	познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задач регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
83	Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног	Комбинированный	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	познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задач регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	
84	Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног	Комбинированный	Как выполнять передачу после перемещения вперед?	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения	- осваивать технику передвижения в разных сочетаниях - осваивать технику передачи	познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задач регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачами коммуникативные:обращаться	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	

				вперед. - упражнения для развития силы ног	мяча сверху двумя руками после перемещения вперед - выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног	за помощью, формулировать свои затруднения		
85	Передача мяча снизу двумя руками. Тактика игры.	Комбинированный	Что такое тактика игры?	- правила игры - тактика игры	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией	познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия регулятивные: соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять интерес к новому учебному материалу	
86	Игра по упрощенным правилам. Тактика игры.	Комбинированный	Что такое тактика игры?	- правила игры - тактика игры	- выполнять и объяснять правила игры - овладевать терминологией	познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия регулятивные: соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры, управлять своими эмоциями	проявлять интерес к новому учебному материалу	
Спортивные игры. Футбол (6 ч)								
87	ИОТ при проведении занятий по футбола. Ведения мяча, отбор мяча	Комбинированный	Провести инструктаж по технике безопасности. Совершенствование ведения	Выполнение упражнений ведение мяча змейкой в разных направлениях.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-	Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности	

			мяча, отбор мяча.	Работа в парах и тройках для отбора мяча.	упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности	выми предметными и межпред-метными понятиямиК.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	(социальная, внешняя)	
88	Сочетание приемов ведения, передачи, Тестирование – наклон вперед, стоя	Комбинированный	Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи. Провести тестирование – наклон вперед, стоя	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Сочетание приемов ведения, передачи, Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Р. - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществ-ления; П. -овладение базовыми предметными и межпредмет-ными понятиямиК. - осуществлять вза-имный контроль в совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	
89	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Комбинированный	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Сочетание приемов ведения, передачи, удара с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой деятельности	Р.-формирование умения понимать причины успеха/не-успеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; П.- - овладение базо-выми предметными и межпред-метными понятиями, отражаю-щими связи между объектами и процессами, К.- умение формулировать, аргументиро-вать и отстаивать своё мнение	Рразвитие самостоятельн ости и личной ответственност и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливост и и свободе	
90	Закрепление: Комбинация из освоенных элементов игры в футбол	Комбинированный	Совершенствование комбинаций элементов игры в футбол (ведение мяча, пас, удар и др.)	Выполнение комбинированных футбольных упражнений	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из	**Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. **К:** инициативное	Смыслообразов а-ние– адекватная мотивация учеб ной деятельности (социальная,	

					базовых видов спорта, умением ис-пользовать их игровой и соревновательной деятельности	сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	внешняя)	
Легкая атлетика (12 ч)								
91	Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах	Комбинированный	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»	познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи регулятивные: соблюдать технику безопасности коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	
92	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный	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»	познавательные: выделять и формулировать познавательные задачи регулятивные: соблюдать технику безопасности коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	
93	Прыжковые упражнения. Метание малого мяча на точность	Комбинированный	Как корректировать технику прыжка? Как - метать в цель?	- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную	- демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» - описывать технику метание малого мяча в вертикальную	познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки регулятивные: планировать свои действия коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	

				цель	цель с расстояния 6-8 м - осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей			
94	Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей	Комбинированный	Как корректировать технику метания в цель?	- техника прыжка в высоту способом «перешагивание» - метание малого мяча в вертикальную цель	- демонстрировать прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат - демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8 м	познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки регулятивные: владеть навыками контроля и оценки своей деятельности коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
95	Бег на короткую дистанцию. Метание малого мяча. Организаторские умения	Комбинированный	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	познавательные:анализировать двигательные действия регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей	
96	Челночный бег. Метание малого мяча. Развитие выносливости.	Комбинированный	Как корректировать технику метания мяча с разбега? Челночного	- бег на короткую дистанцию - метание малого мяча на	- бегать 60 м на результат - знать правила соревнований по бегу	познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки регулятивные: планировать свои действия коммуникативные:взаимодейств	осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-	

			бега?	дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние	- моделировать вариативное исполнение метательных упражнений	овать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	силовых способностей	
97	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Тестирование. Организаторские умения	Комбинированный	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 - овладевать техникой длительного бега	познавательные: выявлять и устранять характерные ошибки регулятивные: выбирать индивидуальный режим нагрузки коммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости	
98	Прикладные виды упражнений в легкой атлетики	Комбинированный	Как проверить уровень физической подготовленности?	- тестирование уровня физической подготовленности - организаторские способности	- овладеть организаторскими умениями - выполнять тесты (подтягивание)	Познавательные выбирать наиболее эффективные способы решения задач регулятивные:планировать свои действия коммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	
99	Оценка метания мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов.	Комбинированный	Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые	Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств,	**Р:** *целеполагание*- преобразовывать практическую задачу в образовательную. **П:** *общеучебные* осознанно стр оить сообщения в устной форме. **К:** *взаимодействующие* - задавать вопросы, формулировать свою позицию	*Самоопределение* – осознание ответственности за общее благополу-чие, готовность сле до-вать нормам здоровье сберегающего поведения	

			упражнения.					
100	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Комбинированный	Повторение техники бегаг по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. Финиширование.	Р.- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; П.- определять наиболее эффективные способы достижения результата; К.-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
101	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	Комбинированный	Совершенствовать технику прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание ». Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Провести тестирование – бег (1000м).	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на разви-тие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	**Р:** *целеполагание* формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **П:** *общеучебные* использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **К:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью	*Смыслообразова-ние* – адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	
102	Эстафетный бег (круговая эстафета).	Комбинированный	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м., 70-80 м. передача эстафетной палочки	**Р:** целеполагание: формулировать и удерживать учебную задачу. **П:** общеучебные: использовать общие приемы решения поставленных задач. **К:** инициативное	Смыслообразова-ние– адекватная мотивация учебной деятельности (социальная,	

			беговые упражнения.	беговые упражнения.		сотрудничество– ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	внешняя)	

Раздел 9.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Для организации учебного процесса по физической культуре в школе имеются: пришкольное футбольное поле; гимнастический городок; хоккейная коробка; открытая площадка для баскетбола; спортивный зал (6 х18 м.).

Перечень имеющегося учебного оборудования

Раздел программы	Учебные темы	Комплекты инвентаря и оборудования	Кол-во
1	2	3	4
Знания о физической культуре		Учебники по физической культуре	21
Физкультурно-оздоровительная деятельность		Туристические палатки Спальники Веревки для переправы	6 шт. 1 шт. 60 м.
Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с основами акробатики	Маты	10 шт.
	Легкая атлетика	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту	1 2
	Лыжные гонки	Лыжи детские Лыжные палки	35 35 пар
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Свисток судейский Скакалка удлиненная	1 2
Дополнительное оборудование для реализации вариативной части программы	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Мячи баскетбольные	20
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	Зоны рекреации в здании школы	Гимнастическая стенка с навесным оборудованием (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) Мягкие малые мячи	4 5
Дополнительное	Соревнования	Стойки, кегли, резиновые малые мячи	По 10 шт

оборудование	спортивные праздники, викторины		
Методический кабинет	Инвентарь и оборудование для медико-педагогического контроля	Аптечка	1
Методический кабинет	Методическое обеспечение	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012; Рабочая программа «Физическая культура» 5-9 классы (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012):	

Список рекомендуемой литературы.

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2012
2. «Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев;Москва:«Просвещение»,2000
3. «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе»; Скачков И.Г.,Москва:«Просвещение»,1991
4. «Детские подвижные игры», Кенеман А.В.,Москва:«Просвещение»,1988
5. «Тесты в физическом воспитании»,В.И.Лях,Москва:«Просвещение»,1998
6. «Анатомия физических упражнений», Интерлейб М.Б.,Москва:«Просвещение»,2009
7. «Физическая культура 5-9» (учебник), В.И. Лях,Москва:«Просвещение»,2011
8. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы, В.И.Ковалько,Москва:«Просвещение»,2004
9. Поурочные планы 5 класс. М.С. Блудилина,Москва:«Просвещение»,2002
10. Поурочные планы 6 класс. М.С. БлудилинаМосква:«Просвещение»,2003

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

- http://method.novgorod.rcde.ru Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- http://www.fisio.ru/fisioinschool.html Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- http://www.abcsport.ru/ Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- http://ipulsar.net Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- http://www.school.edu.ru Российский образовательный портал.
- http://portfolio.1september.ru фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.

Раздел 10.
Система оценивания.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ,

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.
В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.
В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 5-9 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 5-9 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.
В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".
В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол», «гандбол».
Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.
Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).
Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.
ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: *проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках(См. таблицу)*