

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Здоровье - это самое главное в жизни.
Это и счастье, радость, свобода, труд,
опора и общение с родными друзьями.
Это сама жизнь.*

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **5 -9 классов**, составлено на основе:

«Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. Просвещение, 2019

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год в каждом классе.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в пятом классе предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип класса	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Рабочая программа В.И.Лях	5 класс	3	Виленский М.Я.; Туревский И.М. Физкультура: 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2018
Базовый	Рабочая программа В.И.Лях	6 класс	3	Виленский М.Я.; Туревский И.М. Физкультура: 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2018
Базовый	Рабочая программа В.И.Лях	7 класс	3	Виленский М.Я.; Туревский И.М. Физкультура: 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2018
Базовый	Рабочая программа	8 класс	3	В. И.Лях; Физкультура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2019

	В.И.Лях			
Базовый	Рабочая программа В.И.Лях	9 класс	3	В. И.Лях; Физкультура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2019

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. 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 стандарта. **1. Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

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

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

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

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

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

2. Общая характеристика учебного предмета.

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

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

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

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

чами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

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

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 6 классе отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю. Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: *Виленский М.Я.*, Физическая культура 5-7 кл, М.Просвещение, 2015.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

4.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

4.2.Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освое-

ния содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

4.3.Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

5. Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре учащиеся будут получать на уроках «Здоровья».

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

(см. приложение №1)

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.

Реализация принципа вариативности; преемственность на разных ступенях образования. Настоящие требования к оснащению образовательного процесса выполняют функцию ориентира в создании целостной предметно-развивающей среды, необходимой для реализации требований к уровню подготовки выпускников на каждой ступени образования, установленных стандартом. Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усилению аналитического компонента учебной деятельности.

8. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения знаний о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Критерии контроля:

Оценивание:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся 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» обучающиеся 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 обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

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

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ 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. Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
 - овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности.
- состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты

По окончании 6 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/ №	Тема беседы	На каком уроке
---------	----------------	-------------------

1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,2,28,49,79
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений	10,20,54,83
3.	Питание и питьевой режим	12,21,55,84
4.	Двигательный режим	11,22,56,80
5.	Пагубность вредных привычек	13,23,57,81
6.	Режим дня школьника	3,24,58,85
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	29,42,48
8.	Значение напряжения и расслабления мышц	14,25,59,86
9. 10	Личная гигиена	15,26,60,87
11	Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток	4,27,71,100
12	Основные причины травматизма	5,32,61,88
13	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость	6,92,101
14	Виды легкой атлетики	7,93,102
15	Основные требования к одежде и обуви	33,43,51,70
16	Значение здорового образа жизни для человека	8,34,44,62,89
17	Мир Олимпийских игр	16,35,45,63,90
18	Требования к температурному режиму	50,64,72
19	Понятие об обморожении	52,65,73
20	Профилактика плоскостопия	17,36,46,74,94
21	Профилактика близорукости	18,37,47,76,95
22	Профилактика простуды	53,66,77,81
23	Поведение в экстремальных ситуациях	19,38,68,78,96
24	Элементы самомассажа	30,39,69,97
25	Основы аутогенной тренировки	31,40,98
26	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	9,41,82,99
	Значение занятия лыжами для здоровья человека	67,75

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
-------	------------------------	----------------

1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2,21,49
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,43,44,68,82
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	12,27,45,67,83,102
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	13,24,46,66,84,85
5.	Упражнения на снятие усталости	14,25,47,64,65
6.	Равномерный бег	3,5,10,98,99
7.	Прыжки со скакалкой	4,6,7,26,41,42,48,62,63,72,73,94
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы.	15,27,69,89,101
9.	Специальные дыхательные упражнения	16,59,60,70,90
10.	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	17,61,71,91
11.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	9,92
12.	Метания в горизонтальную цель	96
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	93,95
14.	Броски легких предметов на дальность и цель	8,97
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	28,29
16.	Комплекс упражнений на развитие координации	30,31
17.	Приседания на одной ноге	32,33
18.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,35
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36,37
20.	Танцевальные шаги	38,39
21.	Акробатические упражнения	40
22.	Ступающий шаг без палок и с палками	52,74
23.	Скользкий шаг без палок и с палками	53,75
24.	Подъемы и спуски с небольших склонов	55,56
25.	Катание на санках	57,58
26.	Передвижение на лыжах до 3 км	77,78
27.	Комплекс упражнений на развитие силы	76
28.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	50,51,54
29.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	81
30.	Ловля и передача мяча на месте	79,80
31.	Ведение мяча на месте	18
32.	Упражнения на развитие реакции	19
33.	Упражнения на развитие быстроты	20

34.	Упражнения на развитие ловкости	86
35.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	87,88

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **5** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	24	10			14
3	Спортивные игры	34	17		8	9
4	Гимнастика с элементами акробатики	22		22		
5	Лыжная подготовка	22			22	
	Всего часов:	102	27	22	30	23

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10 часов

Требования к уровню подготовки обучающихся

УУД:

Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные:

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.
 - **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные:

Должны знать и иметь представление: правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости.

Должны уметь: с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; пробегать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 15 мин; прыгать в длину с места и в высоту с разбега; выполнять челночный бег 3 x 10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.

Должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м, с	6,2-5,3	6,3-5,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	134-179	124-164
К выносливости	6-минутный бег, м	1150-1250	950-1100
К координации	Челночный бег 3x10 м.	9,0-8,6	9,5-9,0

№ уро-ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготов-ки обучающихся	Вид кон-троля	Дата проведения	
						план	факт
I четверть. Легкая атлетика. 10 часов.							
1.	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущий		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Обучение	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь демон-стрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий		
3-4	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражне-ния. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демон-стрировать техни-ку низкого старта	текущий		
5	Бег с ускорени-ем, финиширо-вание	ком-плексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Бег по инерции после пробега небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). Финиширование.	Уметь демон-стрировать фи-нальное усилие в эстафетном беге.	текущий		

6	Зачет, бег 60 м.	учётный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. Подвижная игра: «Лапта».	М. 5-9,3; 4-9.6; 3-9.8: Д. 5-9.5,4-9.8. 3.-10.0	текущий		
7	Зачет: метание малого мяча.	учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат. Подвижная игра: «Лапта».	Уметь метать малый мяч с 2-3 шагов.	М: 20-33-34 Д: 14-20-21		
8	Бег на средние дистанции	Совершенствование	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра: «Салки».	Уметь бегать на дистанцию 1000 м.	текущий		
9	Бег на средние дистанции	Совершенствование	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра: «Салки-маршем».	Уметь бегать на дистанцию 1000 м.	текущий		
10	Зачет: бег 1000 метров.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров	М: 4,45-4,46-6,46 Д: 5,20-5,21-7,21		

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол) 17 часов

Требования к уровню подготовки обучающихся

УУД:

Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные:

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.
- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.
- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные:

Должны знать и иметь представление: правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом.

Должны уметь: играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.

Должны демонстрировать: активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.

11-12	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий		
13-14	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
15-16	Прием мяча после подачи. Зачет: прием мяча	учетный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. Учет: прием мяча после подачи	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная. Уметь принимать мяч после подачи	Выполнять прием мяча после подачи		

17-18	Подача мяча. Зачет: подача мяча	учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра. Учет: подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка Индивидуальная. Уметь подавать мяч после подачи	Уметь выполнять нижнюю и верхнюю подачу.		
19-20	Нападающий удар (н/у). Зачет: техника выполнения нападающего удара.	учетный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. Зачет: нападающий удар.	Уметь демонстрировать технику.	Уметь выполнять нападающий удар		
21-22	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
23-25	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3, 4 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
26-27	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		

II четверть. Гимнастика с элементами акробатики - 22 часа

Требования к уровню подготовки обучающихся

УУД:

Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные:

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные:

Должны знать и иметь представление: технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Должны уметь: выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; кувырки вперёд слитно, мост из положения стоя с помощью; выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических снарядах: козёл, канат, перекладина, бревно.

Должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз; Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	3-7-8	5-13-14
К гибкости	Наклон вперед из положения сед, см	5-7	10-12
Силовые	Поднимание туловища, кол-во раз за 30 сек.	11-21-22	9-15-16
Выносливость	Прыжки через скакалку за 1 мин.	70-89-90	90-109-110

28	Основы знаний	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий		
29-30	Развитие гибкости	совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий		
31-32	Акробатические упражнения. Зачет: поднимание туловища из положения лежа.	учетный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	М: 11-21-22 Д: 9-10-16		
33-34	Развитие гибкости	совершенствование	История возникновения гимнастики. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий		

35-36	Упражнения в висе. Зачет: акробатическая комбинация	учетный	ОРУ. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворот в упоре, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	Выполнять акробатическую комбинацию		
37-38	Развитие силовых способностей. Зачет: подтягивание	учетный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	М: 3-7-8 Д: 5-13-14		
39-40	Развитие координационных способностей. Зачет: висы и упоры.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений	Демонстрировать висы и упоры		

41-42	Развитие скоростно-силовых способностей. Зачет: прыжки через скакалку.	учетный	Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два прием. РУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Прыжки через скакалку на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	М: 70-89-90 Д: 90-109-110		
43-44	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий		
45-46	Зачет: опорный прыжок.	учетный	Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два прием. РУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Демонстрировать опорный прыжок		
47-49	Зачет: лазанье по канату в два приема.	учетный	Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Уметь лазать по канату в два приема		

III четверть. Лыжная подготовка – 22 часа

Требования к уровню подготовки обучающихся

УУД:

Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные:

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные:

Должны знать и иметь представление: технику безопасности при занятиях лыжным спортом; требования к одежде и обуви лыжника; правила самостоятельного выполнения упражнений; о пользе занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта.

Должны уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двушажным ходом; выполнять подъем «елочкой», торможение «плугом» и упором, повороты переступанием и упором; проходить дистанцию до 3,5 км в доступном темпе.

Должны демонстрировать: технику одновременного бесшажного хода; передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности; прохождение на лыжах в быстром темпе дистанции до 1000 м. с фиксацией времени.

50	Основы знаний	комплексный	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м. Температурный режим, одежда и обувь. Как подобрать для себя лыжный инвентарь. Влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека.	Фронтальный опрос	текущий		
----	---------------	-------------	--	-------------------	---------	--	--

51-52	Бесшажный ход	комплексный	Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы. Игра «Быстрый лыжник»	Корректировка техники выполнения бесшажного хода	текущий		
53-54	Попеременный двухшажный ход	совершенствование	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	Корректировка техники выполнения попеременного двухшажного хода	текущий		
55-56	Одновременный бесшажный ход	совершенствование	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»	Корректировка техники выполнения одновременного бесшажного хода	текущий		
57-58	Прохождение дистанции 1 км	комплексный	Прохождение дистанции 1 км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120 м.		текущий		
59-60	Зачет: техника одновременного бесшажного хода	учетный	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500 м.	Демонстрировать технику одновременного бесшажного хода.			
61-62	Подъем ёлочкой, спуск в средней стойке.	комплексный	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2 км.		текущий		
63-64	Подъем ёлочкой, спуск в средней стойке.	комплексный	Закрепить подъем ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2 км. со средней скоростью.		текущий		

65-66	Зачет: подъем ёлочкой на склон	учетный	Повторить подъём и спуск. Пройти 2,5км. со средней скоростью. Игра «Шире шаг», «Накаты».	Уметь выполнять подъем ёлочкой на склон			
67-68	Торможение плугом	комплексный	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.		текущий		
69-70	Зачет: торможение плугом	учетный	Закрепить торможение плугом. Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов	Уметь выполнять торможение плугом			
71	Зачет: прохождение дистанции	учетный	Техника подъёма и спуска. Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.		М: 6,30-7,39-7,40 Д: 7,00-8,00-8,01		

III-IV четверть Спортивные игры (баскетбол) -17 часов

Требования к уровню подготовки обучающихся

УУД:

Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные:

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные:

Должны знать и иметь представление: правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом.

Должны уметь: играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.

Должны демонстрировать: активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.

72	Основы знаний	комплексный	Инструктаж по баскетболу. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. История возникновения баскетбола. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста	Фронтальный опрос	текущий		
----	---------------	-------------	---	-------------------	---------	--	--

73	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Обучение	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		
74-75	Ловля и передача мяча. Зачет: ловля и передача мяча.	обучение, учетный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча			
76-78	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		

79-80	Бросок мяча. Зачет: ведение мяча с изменением направления и скорости	комплексный, учетный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра				
81	Бросок мяча в движении.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	текущий		
82-83	Штрафной бросок. Зачет: бросок из-под щита.	обучение, учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять бросок со среднего расстояния из – под щита			
84	Индивидуальная техника защиты.	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.		текущий		

85-86	Тактика игры.	ком- плексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий		
87-88	Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий		

IV четверть Легкая атлетика – 14 часов

Требования к уровню подготовки обучающихся

УУД:

Личностные: проявлять положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

Метапредметные:

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные:

Должны знать и иметь представление: правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости.

Должны уметь: с максимальной скоростью пробегать 60 м. из положения низкого старта; пробегать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 15 мин; прыгать в длину с места и в высоту с разбега; выполнять челночный бег 3 x 10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.

Должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м, с	6,2-5,3	6,3-5,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	134-179	124-164
К выносливости	6-минутный бег, м	1150-1250	950-1100
К координации	Челночный бег 3x10 м.	9,0-8,6	9,5-9,0

89	Основы знаний	комплексный	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Фронтальный опрос	текущий		
90	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий		
91	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.		текущий		
92	Зачет: прыжок в длину с разбега	учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	М:260-339-340 Д:220-299-300		
93	Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
94-95	Метание мяча на дальность. Зачет: метание мяча	комплексный, учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	М: 20-33-34 Д: 14-20-21		
96	Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат.		текущий		

97	Гладкий бег.	ком- плексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий		
98-99	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий		
100-101	Низкий старт. Зачет: бег 60 м.	обучение, учетный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). Низкий старт – бег 60 метров – на результат	Уметь демонстрировать технику низкого старта	М. 9,3-9.6-9.8 Д. 9.5-9.8-10.0		
102	Финальное усилие. Эстафетный бег	ком- плексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий		

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 6 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	24	10			14
3	Спортивные игры	35	17		8	10

4	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
5	Лыжная подготовка	22			22	
	Всего часов:	102	27	21	30	24

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

				Планируемые результаты
--	--	--	--	------------------------

№ уро-ка Дата	Тема урока	Тип урока	Решаемые задачи урока	Предметные результаты	Личност-ные результаты	Универсальные учебные дей-ствия: - регулятивные - познаватель-ные - коммуникатив-ные
Легкая атлетика - 10часов Цель: Формирование знаний и умений легкоатлетических упражнений						
1.	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Самоконтроль на уроке физической культуры.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

2	Спринтерский бег	комбинированный	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Бег на 30 м, прыжок в длину с места (тест).	Знать технику выполнения высокого старта	Описывать технику бега с высокого старта	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
---	------------------	-----------------	--	--	--	--

3	Спринтерский бег	совершенствование ЗУН	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений. Челночный бег 3х10 м., «отжимание» (тест).	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
4	Зачет: бег 60 м.	учётный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей М: 10,0; 10,6; 10,8. Д: 10,4; 10,0; 11,	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.

5	Прыжок в высоту, метание мяча.	комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча. Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	Описывать технику метания мяча на дальность с разбега. Описывать технику прыжковых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.
6	Прыжок в длину, метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	. Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.

7	Прыжок в длину, метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
8	Зачёт: прыжок в длину, метание малого мяча	учётный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Оценка техники прыжка в длину и метания мяча.	Научиться разбегу в прыжках в длину. Описывать технику выполнения метания малого мяча	Описывать выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. Выявлять характерные ошибки при метании мяча на дальность	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.

9	Бег по пересеченной местности.	Комбинированный 13	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
---	--------------------------------	-----------------------	---	--	--	---

10	Зачет: бег 1000 метров.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат. М: 4,45-4,46-6,46 Д: 5,20-5,21-7,21	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
Спортивные игры (волейбол) - 17 часов Цель: Освоение техники приёма и передачи мяча						

11-12	Стойки и перемещения волейболиста	Комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
13	Прием и передача мяча.	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов передвижений. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам.	Научиться технике набрасывания мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.

14	Зачёт: передача мяча двумя руками сверху в парах	Комплексный	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху		
15-16	Прием мяча после подачи. Зачет: прием мяча	Комплексный	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.

17-18	Нижняя прямая подача мяча	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
19-20	Тактика свободного нападения	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.

21-23	Прямой нападающий удар	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
24-26	Нижняя прямая подача мяча	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Научиться качественно выполнять технику приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.

27	Зачёт: нижняя прямая подача.	учётный	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники нижней прямой подачи.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.
----	------------------------------	---------	--	--	---	--

Гимнастика с элементами акробатики - 21 час.

Цель: Содействие развитию силы и координационных способностей при выполнении гимнастических упражнений на снарядах

28-29	Акробатика, строевые упражнения	Комплексный	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
30-31	Акробатические упражнения. Зачет: поднимание туловища из положения лежа.	Совершенствование ЗУН	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на результат. М: 11-21-22 Д: 9-10-16	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

32	Зачет: акробатические упражнения.	Учетный	История возникновения гимнастики. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей и гибкости	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	Осваивать технику акробатических упражнений	Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях
33	Висы. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику упражнений с предметами. К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений

34-35	Висы. Строевые упражнения	Совершенство- вание ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: вис присев. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.			Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику упражнений с предметами. К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений
36-37	Развитие силовых способностей. Зачет: подтягивание	учетный	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. подтягивание в висе: М: «5»-7; «4»-5; «3»-4. Отжимание: Д: «5»-20; «4»-18; «3»- 16	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	Осваивать технику акробатических упражнений	Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику упражнений с предметами. К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений

38-39	Зачет: висы и упоры.	учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор, махом назад соскок (мальчики). Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения упражнений.	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скалке.	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, соперничества;	Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях
40	Опорный прыжок, лазание по канату.	Комплексный	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату		Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

41-42	Зачет: прыжки через скакалку.	учетный	Прыжки через скакалку на результат. М: 70-89-90 Д: 90-109-110 Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
43-44	Опорный прыжок, лазание по канату	комплексный	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Выявлять характерные ошибки при выполнении опорных прыжков через козла. Изучение лазанья по канату.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, соперничества;	Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях
45-46	Опорный прыжок, лазание по канату	Комплексный	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей.			

47	Зачет: опорный прыжок.	учетный	Опорный прыжок – ноги врозь (техника выполнения). Лазание по канату в три приема (оценка техники). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения опорного прыжка.		Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка.
48	Зачёт: лазанье по канату в три приема.	учетный	Лазание по канату в три приема (оценка техники). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения лазания по канату.	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Р.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь П.: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами К.: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.

Лыжная подготовка – 22 часа

Цель: Освоение техники лыжных ходов

49-50	Теоретические сведения	комплексный	Одновременный двухшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. П/и на развитие физических качеств. ТБ по л/п. Температурный режим, одежда и обувь. Как подобрать для себя лыжный инвентарь. Влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
51-52	Одновременный двухшажный ход	комплексный	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	Научиться качественно выполнять одновременный двухшажный ход	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.

53-54	Попеременный двухшажный ход	совершенствование	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
55-56	Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором	Комплексный	Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. П/игры по выбору. Развитие выносливости.		Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.

57-58	Прохождение дистанции 1км	комплексный	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
59-60	Подъём ёлочкой, спуск в средней стойке.	комплексный	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	Научиться выполнять подъем ёлочкой и технику спуска и применить в передвижении на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.

61-62	Подъём ёлочкой, спуск в средней стойке.	комплексный	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.
63-64	Зачет: подъем ёлочкой на склон	учетный	Повторить подъём и спуск. Пройти 2,5км. со средней скоростью. Игра «Шире шаг», «Накаты».	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.

65-66	Торможение и поворот упором.	комплексный	Торможение и поворот упором. Одновременные ходы. П/игры по выбору. Развитие выносливости. Оценка техники подъема и торможения.	Научиться выполнять торможение плугом.	Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
-------	------------------------------	-------------	--	--	--	--

67-68	Зачет: торможение плугом	учетный	Закрепить торможение плугом. Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов	Научиться выполнять торможение плугом.	Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
-------	--------------------------	---------	--	--	--	--

69-70	Зачет: прохождение дистанции	учетный	Техника подъёма и спуска. Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики. М: 6,30-7,39-7,40 Д: 7,00-8,00-8,01	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.
-------	------------------------------	---------	--	--	--	---

Спортивные игры (баскетбол) -18 часов
Цель: Освоение техники приёма и передачи мяча. Обучение технико–тактическим действиям в спортиграх.

71	Основы знаний	комплексный	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.
72-73	Стойки и передвижения баскетболиста	Комбинированный	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол		Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.

74-75	Зачет: техника ведения мяча	Комбинированный	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: запоминать технику игровых действий. К.: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.
76-77	Бросок мяча.	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра		Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий, приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.

78-79	Бросок мяча.	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий, приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.
80-81	Бросок мяча в движении.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Научиться выполнять бросок мяча в движении.	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий, приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.

82-83	Штрафной бросок. Зачет: бросок из-под щита.	комплексный, учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Научиться выполнять штрафной бросок.	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.
-------	--	----------------------	--	--------------------------------------	---	---

84-85	Индивидуальная техника защиты.	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.	Знать физические качества и принципы их развития	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
-------	--------------------------------	-------------	--	--	---	---

89	Основы знаний	комплексный	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
90	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину. Бег 30 м, прыжок в длину с места (тест)	Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.

91	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 3х10м, «отжимание» (тест) Терминология метания	Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений	Уметь объяснить технику прыжков в длину с разбега и с места	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
92	Зачет: прыжок в длину с разбега	учетный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Оценка техники прыжка в длину.	Научиться разбегу в прыжках в длину	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.
93-94	Переменный бег	Комбинированный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.			

95-96	Метание мяча на дальность. Зачет: метание мяча	Комбинированный, учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. М: 20-33-34 Д: 14-20-21	Описывать технику выполнения метания малого мяча	Выявлять характерные ошибки при метании мяча на дальность	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений
97	Развитие силовой выносливости	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат.	Научиться преодолению полосы препятствий.	Описывать технику преодоления полосы препятствий.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать технику гладкого бега. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.

98	Гладкий бег.	Комбинированный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Научиться преодолению полосы препятствий.	Описывать технику преодоления полосы препятствий.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать технику гладкого бега. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.
99	Развитие скоростных способностей.	Комбинированный	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). Эстафетный бег.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.

100-101	Низкий старт. Зачет: бег 60 м.	Комбинированный, учетный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). Низкий старт – бег 60 метров – на результат М. 9,3-9.6-9.8 Д. 9.5-9.8-10.0	Научиться Бег 60 м. на результат.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
102	Финальное усилие. Эстафетный бег	Комбинированный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Научиться Бег 60 м. на результат.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

7 класс

№ ур ок а	Тема урока	Тип урока	Решаемые задачи урока	Планируемые результаты			Дата	
				Предметные результаты	Личностные результаты	Универсальные учебные действия: - регулятивные - познавательные - коммуникативные	По плану	Факт
Легкая атлетика - 10 часов Цель: Формирование знаний и умений легкоатлетических упражнений								

1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Самоконтроль на уроке физической культуры.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		
2	Высокий старт от 30 до 40 м.	Комбинированный	Высокий старт 30–40 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Бег на 30 м, прыжок в длину с места (тест).	Знать технику выполнения высокого старта	Описывать технику бега с высокого старта	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
3	Спринтерский бег	совершенствование ЗУН	Высокий старт 30–40 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений. Челночный бег 3х10 м., «отжимание» (тест).	Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		

4	Зачет: бег 60 м.	Учётный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Уметь объяснить способы развития скоростных способностей	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.		
5	Метание мяча на дальность.	комбинированный	Метание мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча. Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения	Описывать технику метания мяча на дальность с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности.		
6	Прыжок в длину с разбега, метание мяча	Комбинированный	Прыжок в длину. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.		

7	Прыжок в длину, метание мяча	Комбинированный	Прыжок в длину. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.		
8	Зачёт: прыжок в длину, метание мяча.	учётный	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Оценка техники прыжка в длину и метания мяча.	Научиться разбегу в прыжках в длину. Описывать технику выполнения метания малого мяча	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. Выявлять характерные ошибки при метании мяча на дальность	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.		
9	Бег по пересеченной местности.	Комбинированный	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.		
10	Зачет: бег 1500 метров.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 метров – на результат.	Научиться распределять силы при длительном беге на дистанции	Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		

Спортивные игры (волейбол) - 17 часов Цель: Освоение техники приёма и передачи мяча								
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка и перемещения волейболиста	Комплексный	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча.	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
12	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	Комплексный	Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол.	Научиться правильно выполнять передачи мяча.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов волейболиста. К.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
13	Нижняя прямая подача.	Комплексный	Комбинации из освоенных элементов передвижений. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.		

14	Зачёт: верхняя и нижняя передача мяча через сетку в парах	учетный	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.		
15	Передача мяча сверху на месте и после перемещения вперед	Комплексный	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		
16	Передача мяча в треугольнике	Комплексный	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.	Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		

17	Передача мяча в стену.	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Научиться технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		
18	Отбивание мяча кулаком	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения.	Научиться технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		
19	Тактика свободного нападения	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.		

20	Нападающий удар в стену.	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой.	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.	Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.		
21	Передача мяча в парах.	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Научиться технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		
22	Прямая, нижняя подача через сетку с расстояния 6 м.	Совершенствование ЗУН	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Научиться технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		

23	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. . Игра по упрощенным правилам	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		
24	Нижняя прямая подача мяча	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар	Научиться качественно выполнять технику приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		
25	Передача мяча сверху на месте и после перемещения	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. . Игра по упрощенным правилам	Научиться качественно выполнять технику приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		
26	Передача мяча в треугольнике.	Совершенствование ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Научиться качественно выполнять технику приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		

27	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	комбинированный	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Оценка техники нижней прямой подачи.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.	Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности.		
Гимнастика с элементами акробатики - 21 час. Цель: Содействие развитию силы и координационных способностей при выполнении гимнастических упражнений на снарядах								
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	Комплексный	Инструктаж Т/Б по гимнастике..	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. .		
29	Перекат в группировке с последующей опорой руками за головой.	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей и гибкости. Упражнения на пресс.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		

30	Лазанье по канату в три приема.	Совершенствование ЗУН	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей и гибкости. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении		
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	Совершенствование ЗУН	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
32	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	Учетный	История возникновения гимнастики. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей и гибкости	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Осваивать технику акробатических упражнений	Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях		

33	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику упражнений с предметами. К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений		
34	Стойка на голове с согнутыми ногами(м); мост из положения стоя с помощью (д)	Совершенствование ЗУН	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: вис присев.. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.			Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику упражнений с предметами. К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений		
35	Лазанье по канату	Совершенствование ЗУН	М: подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: вис присев. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.			Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику упражнений с предметами. К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений		

36	Передвижение в вися, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	учетный	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. подтягивание в вися:	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Осваивать технику акробатических упражнений	Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику упражнений с предметами. К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений		
37	Упражнение в равновесии(д); элементы единоборства (м)	учетный	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. подтягивание в вися:	Выполнять акробатические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.	Осваивать технику акробатических упражнений	Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику упражнений с предметами. К Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений		
38	Акробатические упражнения	учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор, махом назад соскок (мальчики). Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в вися. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения упражнений.	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи,	Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях		

39	Упражнения на брусках.	учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор, махом назад соскок (мальчики). Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения упражнений.	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;	Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях		
40	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	Комплексный	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату		Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
41	Упражнения в равновесии(д); элементы единоборства (м)	Комплексный	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату		Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		

42	Акробатические комбинации.	учетный	Прыжки через скакалку на результат. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
43	Упражнения в равновесии(д); элементы единоборства (м)	учетный	Прыжки через скакалку на результат. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
44	Опорный прыжок.	комплексный	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	Выявлять характерные ошибки при выполнении опорных прыжков через козла. Изучение лазанья по канату.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;	Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях		

45	Опорный прыжок.	Ком- плексный	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Выявлять характерные ошибки при выполнении опорных прыжков через козла. Изучение лазанья по канату.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания;	Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях		
46	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	учетный	Прыжки через скакалку на результат. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике;	Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку	Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
47	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	учетный	Опорный прыжок – ноги врозь (техника выполнения). Лазание по канату в три приема (оценка техники). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения опорного прыжка.		Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка.		

48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	учетный	Лазание по канату в три приема (оценка техники). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения лазания по канату.	Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Р.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь П.: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами К.: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.		
Лыжная подготовка – 24 часа Цель: Освоение техники лыжных ходов								
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки	комплексный	Одновременный двухшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. ТБ по л/п. Температурный режим, одежда и обувь. Как подобрать для себя лыжный инвентарь. Влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		
50	Скользкий шаг без палок и с палками	комплексный	Одновременный двухшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. П/и на развитие физических качеств. ТБ по л/п.. Влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		

51	Попеременный двухшажный ход	комплексный	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	Научиться качественно выполнять одновременный двухшажный ход	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей		
52	Повороты переступанием в движении	совершенствование	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные хода в эстафете.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.		
53	Попеременный двухшажный ход	комплексный	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	Научиться качественно выполнять одновременный двухшажный ход	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.		
54	Скользкий шаг без палок и с палками	комплексный	Одновременный двухшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. П/и на развитие физических качеств. Влияние ходьбы на лыжах на здоровье человека.	Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		

55	Повороты переступанием в движении	совершенствование	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
56	Подъем «полуелочкой».	Комплексный	Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. П/игры по выбору. Развитие выносливости.		Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.		
57	Одновременный двухшажный ход	комплексный	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. П/игры по выбору. Развитие	Научиться качественно выполнять одновременно двухшажный ход	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в		
			выносливости.			зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.		

58	Торможение и поворот упором	комплексный	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
59	Одновременный одношажный ход	комплексный	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.		
60	Подъём в гору скользящим шагом.	комплексный	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.		
						К.: Соблюдать правила безопасности.		

61	Одновременный одношажный ход	комплексный	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.		
62	Подъём в гору скользящим шагом.	учетный	Повторить подъём и спуск. Пройти 2,5км. со средней скоростью. Игра «Шире шаг», «Накаты».	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.		
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	комплексный	Торможение и поворот упором. Одновременные ходы. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	Научиться выполнять торможение плугом.	Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.		
						К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		

64	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	комплексный	Торможение и поворот упором. Одновременные ходы. П/игры по выбору. Развитие выносливости. Оценка техники подъема и торможения.	Научиться выполнять торможение плугом.	Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
65	Поворот на месте махом.	учетный	Закрепить торможение плугом. Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов	Научиться выполнять торможение плугом.	Самостоятельно выявлять и устранять типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
66	Подъем в гору скользящим шагом	учетный	Повторить подъём и спуск. Пройти 2,5км. со средней скоростью. Игра «Шире шаг», «Накаты».	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.		

67	Повороты переступанием в движении	учетный	Повторить подъём и спуск. Пройти 2,5км. со средней скоростью. Игра «Шире шаг», «Накаты».	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.		
68	Зачет: прохождение дистанции до 4 –х км	учетный	Техника подъёма и спуска. Контрольные соревнования: 3(км)-девочки, 4(км)-мальчики.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
69	Одновременный одношажный ход	комплексный	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.		

70	Подъем «полуелочкой» и елочкой.	Комплексный	Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. П/игры по выбору. Развитие выносливости.		Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.		
71	Попеременный двухшажный ход	комплексный	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	Научиться качественно выполнять одновременный двухшажный ход	Описывать технику передвижения на лыжах	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.		
72	Зачет: прохождение дистанции до 3 –х км	учетный	Техника подъёма и спуска. Контрольные соревнования: 2(км)-девочки, 3(км)-мальчики.	Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
Спортивные игры (баскетбол) -16 часов Цель: Освоение техники приёма и передачи мяча. Обучение технико–тактическим действиям в спортивных играх.								

73	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке.	комплексный	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок.. Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх.		
74	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Комбинированный	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол		Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.		
75	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Комбинированный	Стойка и перемещения игрока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: запоминать технику игровых действий. К.: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр.		

76	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной рукой с места и в движении после ведения.		Соблюдение правил техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.		
77	Комбинации из изученных элементов: ловля, передача, броски.	комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра		Соблюдение правил техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.		
78	Учебная игра в баскетбол.	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.		

79	Остановка мяча в прыжке и в шаге.	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра	Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.		
80	Комбинации из изученных элементов: ловля, передача, броски.	комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. . То же броски двумя руками. Учебная игра		Соблюдение правил техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.		
81	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	комплексный	Варианты ловли и передачи мяча Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра		Соблюдение правил техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.		

82	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	комплексный, учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Научиться выполнять штрафной бросок.	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.		
83	Остановка мяча прыжком и в шаге.	комплексный, учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Научиться выполнять штрафной бросок.	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча.	Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками.		
84	Передача двумя руками от груди в движении и в парах.	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.	Знать физические качества и принципы их развития	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр		

85	Передача мяча в тройках с перемещением.	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.	Знать физические качества и принципы их развития	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр		
86	Броски после ведения.	комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	Знать физические качества и принципы их развития	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		
87	Учебная игра в баскетбол	комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.	Знать физические качества и принципы их развития	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр		

88	Учебная игра в баскетбол	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.	Знать физические качества и принципы их развития	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр	Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр		
Легкая атлетика – 14 часов Цель: Закрепление умений и навыков выполнения легкоатлетических упражнений								
89	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	комплексный	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.		
						К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.		

90	Прыжок в высоту с разбега.	Комбинированный	. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. . Бег 30 м, прыжок в длину с места (тест)	Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.		
91	Низкий старт.	Комбинированный	. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 3х10м, «отжимание» (тест)	Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений	Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.		
92	Зачет: бег 30 метров.	учетный	. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Оценка техники прыжка в длину.	Научиться разбегу в прыжках в длину	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.		
93	Кросс 500м и 1000 м.	Комбинированный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 ми-	Научиться разбегу в прыжках в длину	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражне-		

			нут.			ний. К.: соблюдать правила безопасности.		
94	Бег на выносливость (6 мин).	Комбинированный, учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат..	Описывать технику выполнения метания малого мяча	Выявлять характерные ошибки при метании мяча на дальность	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений		
95	Прыжки в высоту с разбега.	Комбинированный, учетный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Оценка техники прыжка в длину.	Научиться разбегу в прыжках в длину	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.		
96	Бег 60 м.	комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Оценка техники прыжка в длину.	Научиться разбегу в прыжках в длину	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности.		

97	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат.	Научиться преодолению полосы препятствий.	Описывать технику преодоления полосы препятствий.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать технику гладкого бега. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
98	Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Научиться преодолению полосы препятствий.	Описывать технику преодоления полосы препятствий.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать технику гладкого бега. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		
99	Медленный бег до 15 минут	Комбинированный	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.		

10 0	Бег 1500 м.	Комбини- рованный, учетный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). Низкий старт – бег 60 метров – на результат	Научиться Бег 60 м. на результат.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
10 1	Финальное усилие.	Комбини- рованный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Научиться Бег 60 м. на результат.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		
10 2	Эстафетный бег	Комбини- рованный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Научиться Бег 60 м. на результат.	Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега.	Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.		

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 8 классе отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю. Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: *Виленский М.Я.*, Физическая культура 8-9 кл, М.Просвещение, 2015.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ **8** КЛАССА

№	Вид программного материала	Кол-во часов	I	II	III	IV
1	Основы знаний			В процессе урока		
2	Легкая атлетика	24	10			14
3	Спортивные игры	34	17		8	9
4	Гимнастика с элементами акробатики	22		22		
5	Лыжная подготовка	22			22	
	Всего часов:	102	27	22	30	23

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/ №	Тема беседы	На каком уроке
---------	-------------	-------------------

1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений	10,20,54,83
3.	Питание и питьевой режим	12,21,55,84
4.	Двигательный режим	11,22,56,80
5.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки	13,23,57,81
6.	Режим дня школьника	24,58,85
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	29,42,48
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями	14,25,59,86
9.	Основные причины травматизма	15,26,60,87
10.	Личная гигиена	4,27,71,100
11.	Реакция организма на различные физические нагрузки	5,32,61,88
12.	Значение ЗОЖ для здоровья человека	6,92,101
13.	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы	7,93,102
14.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника	33,43,51,70
15.	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП	8,,44,62,89
16.	Основные формы занятий физической культурой	16,,45,63,90
17.	Самостроховка при выполнении упражнений	50,64,72
18.	Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости	52,65,73
19.	Поведение в экстремальных ситуациях	17,36,46,74,94
20.	Элементы самомассажа, массажа	18,37,47,76,95
21.	Основы психомышечной тренировки	53,66,77
22.	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	19,38,68,78,96
23.	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления	30,39,69,97
24.	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн	31,40,98
25.	Признаки различной степени утомления	9,41,82,99
26.	Звезды советского и российского спорта	67,75
27.	Первая помощь при травмах	3,34
28.	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)	2,35

№ уро- ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подго- товки обучаю- щихся	Вид кон- троля	Д/З
І четверть. Легкая атлетика 10 часов						
1.	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущий	Комплекс №1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Обучение	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демон- стрировать стартовый разгон в беге на корот- кие дистанции	текущий	Комплекс №1
3	Спринтерский бег	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демон- стрировать тех- нику низкого старта	текущий	Комплекс №1
4	Эстафетный бег	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демон- стрировать тех- нику низкого старта	текущий	Комплекс №1

5	Бег с ускорением, финиширование	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). Финиширование.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Комплекс №1	
6	Зачет, бег 60 м.	учётный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать технику бега на короткую дистанцию	М. 5-9,3; 4-9.6; 3-9.8: Д. 5-9.5,4-9.8. 3.-10.0		
7	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание т. мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования л. упр. для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность	текущий	Комплекс №1	
8	Прыжок в высоту. Метание малого мяча.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч в цель.	текущий	Комплекс №1	
9	Зачет, прыжок в высоту.	учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Прыжок в высоту на результат.	Уметь прыгать в высоту с 13-15 беговых шагов.	Оценка техники прыжка в высоту		
10	Зачет: метание мяча.	учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	М:40-35-31 Д: 35-30-28		
Спортивные игры (волейбол) 17 часов							

11	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	Вводный	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.	Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №1
12	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	ОРУ. СУ Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №1
13	Прием и передача мяча.	обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №1
14	Прием мяча после подачи	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Демонстрировать технику выполнения передач и приёма мяча.	текущий	Комплекс №1

15	Зачёт: приём и передача мяча	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Демонстрировать технику выполнения передач и приёма мяча.	текущий	Комплекс №1
16	Подача мяча.	комплексный	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №1
17	Подача мяча.	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику нападающего удара	текущий	Комплекс №1
18	Нападающий удар.	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику нападающего удара	текущий	Комплекс №1

19	Зачёт: подача мяча.	учётный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику верхней прямой и нижней подачи мяча	текущий		
20-21	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3, 4 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра по упрощенным правилам.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №1	
22-23	Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, на результат. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №1	
24-25	Учебная игра	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, на результат. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №1	

26-27	Учебная игра	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, на результат. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №1
II четверть. Гимнастика с элементами акробатики 22 часа						
28	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением.	Фронтальный опрос	текущий	Комплекс №2
29	Развитие гибкости	совершенствование	ОРУ. Фитнес аэробика. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Комплекс №2
30-31	Акробатические упражнения	комплексный	ОРУ, Фитнес аэробика Специальные беговые упражнения. Мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Комплекс №2
32-33	Зачет: акробатическая комбинация. Развитие гибкости	учетный, совершенствование	Фитнес аэробика. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Комплекс №2

34-35	Упражнения в висе. Зачёт: подтягивание.	комплексный, учетный	Фитнес аэробика. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворот в упоре , вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №2
36-37	Зачет: висы и упоры. Развитие силовых способностей	учетный, комплексный	ОРУ на осанку. Фитнес аэробика. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворот в упоре , вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс №2
38-39	Развитие координационных способностей. Зачет: прыжки через скакалку за 1 мин.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий	Комплекс №2

40-41	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №2
42-43	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №2
44-45	Зачет: опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	Учетный, комплексный	Фитнес аэробика. Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс №2
46-47	Акробатическая комбинация.	учетный, совершенствование	Фитнес аэробика. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Комплекс №2

48-49	Акробатическая комбинация.	учетный, совершенствование	Фитнес аэробика. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь демон-стрировать ком-плекс акробатиче-ских упражнений.	текущий	Комплекс №2	
II четверть. Лыжная подготовка 22 часа							
50	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	ком-плексный	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Значение заня-тий лыжным спортом для поддержания работоспо-собности. Виды лыжного спорта. Требования к одеж-де и обуви занимающегося лыжами. Подбор лыжно-го инвентаря.	Фронтальный опрос	текущий	Комплекс №3	
51	Скольльзящий шаг без палок и с пал-ками	ком-плексный	Построение, задачи урока. Подседание и быстрый разгиб ноги в скольльзящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Согласованность движений и ног в скольльзящем шаге при длительном одноопорном скольжении.	Выполнять техни-ку скольльзящего шага	текущий	Комплекс №3	
52	Попеременный двухшажный ход	ком-плексный	Построение, задачи урока. Согласованность движе-ний рук и ног в скольльзящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Отталкивание ног в повороте переступанием в движении.	Уметь: использо-вать попеременный двухшажный ход-при прохождении дистанции.	текущий	Комплекс №3	
53-54	Попеременный двухшажный ход Прохождение ди-станции до 4,5км.	ком-плексный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 4,5км попеременным двухшажным ходом.	Уметь: использо-вать поперемен-ный двухшажный ход при прохож-дении дистанции.	текущий	Комплекс №3	
55	Зачёт: прохожде-ние дистанции до 4,5км.	учётный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 4,5км попеременным двухшажным ходом на ре-зультат.		текущий		

56	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	комплексный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 1,5км коньковым ходом. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		текущий	Комплекс №3
57	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Зачёт.	комплексный учётный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 1,5км коньковым ходом. Уметь выполнять одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Уметь выполнять одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3
58	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	комплексный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 2,5км коньковым ходом. Подъем «полуелочкой».	Уметь выполнять подъем «полуелочкой».	текущий	Комплекс №3
59-60	Торможение и поворот упором.	комплексный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 2,5 км коньковым ходом. Торможение и поворот упором.	Уметь выполнять торможение и поворот упором.	текущий	Комплекс №3
61	Зачёт: торможение и поворот упором.	учётный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 2,5км коньковым ходом. Спуски и повороты. Выполнение техники торможения и поворота упором.	Уметь выполнять технику торможения и поворота упором.	текущий	Комплекс №3
62	Спуски и повороты. Коньковый ход.	комплексный	Построение, задачи урока. Спуски и повороты. Коньковый ход.		текущий	Комплекс №3
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	комплексный	Построение, задачи урока. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		текущий	Комплекс №3

64	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход.	комплексный	Построение, задачи урока. Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Отталкивание ног в повороте переступанием в движении.	Уметь использовать попеременный двухшажный ход при прохождении дистанции.	текущий	Комплекс №3
65	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	комплексный	Построение, задачи урока. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие скоростной выносливости.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3
66	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	комплексный	Построение, задачи урока. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развитие скоростной выносливости.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3
67	Коньковый ход. Эстафеты	комплексный	Построение, задачи урока. Коньковый ход. Эстафеты.	Демонстрировать технику конькового хода.	текущий	Комплекс №3
68	Совершенствование лыжных ходов.	совершенствование	Построение, задачи урока. Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.коньковым ходом.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3

69	Совершенствование лыжных ходов.	совершенствование	Построение, задачи урока. Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км., коньковым ходом.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3	
70	Коньковый ход.	совершенствование	Построение, задачи урока. Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км., коньковым ходом.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий	Комплекс №3	
71	Зачёт: прохождение дистанции до 4,5 км., коньковым ходом.	учётный	Построение, задачи урока. Прохождение дистанции до 4,5 км., коньковым ходом на результат.	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	текущий		
Спортивные игры (баскетбол) 17 часов							
72	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	комплексный	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Фронтальный опрос	текущий	Комплекс №4	

73-74	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Комплекс №4
75-76	Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Комплекс №4
77	Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс №4
78 79	Бросок мяча. Зачёт: бросок мяча с места.	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра	Корректировка движений при броске одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли мяча.	текущий	Комплекс №4

89	Основы знаний. Инструктаж по т.б.	ком- плексный	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специ- альные беговые упражнения. Преодоление горизон- тальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Фронтальный опрос	текущий	Комплекс №4
90 91	Бег на средние дистанции	ком- плексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Переменный бег – 10 – 15 минут. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнения для развития вынос- ливости. Спортивная игра «Лапта».	Уметь демон- стрировать техни- ку прыжка в дли- ну с места.	текущий	Комплекс №1
92	Развитие вынос- ливости.	ком- плексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорож- ки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		Комплекс №4
93	Зачёт: бег на 2000 м – ю, 1500 м - д	учётный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упраж- нения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девуш- ки. Спортивная игра «Лапта».	Демонстрировать технику гладкого бега	М: 900- 9.30-10,00 Д: 7,30- 8.00-8.30	
94	Развитие вынос- ливости.	ком- плексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Спортивная игра «Лап- та».	Уметь демон- стрировать физи- ческие кондиции	текущий	Комплекс №1
95	Развитие силовой выносливости.	ком- плексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Ис- тория отечественного спорта. Спортивная игра «Лап- та».	Корректировка техники бега	текущий	Комплекс №1
96	Низкий старт.	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упраж- нения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшо- го отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).	Уметь демон- стрировать техни- ку низкого старта	текущий	Комплекс №4

97	Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Комплекс №4
98	Зачёт: бег 60 метров	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	М. 5-9,3; 4-9.6; 3-9.8: Д. 5-9.5,4-9.8. 3.-10.0	текущий	Комплекс №4
99	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий	Комплекс №4
100	Зачёт: прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	текущий	Комплекс №4
101	Метание мяча на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Комплекс №4
102	Зачёт: метание мяча на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий	Комплекс №4

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Естественные основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров, планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);

Содержание раздела: Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Социально-психологические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира.);

Регулятивные УУД (принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи);

Содержание раздела: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Раздел 3. Культурно-исторические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (знание государственной символики (герб, флаг, гимн); знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);

Коммуникативные УУД (аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета, давать определение понятиям);

Содержание раздела: Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Раздел 4. Приемы закаливания

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

Регулятивные УУД (осуществлять контроль по результату и по способу действия; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям);

Содержание раздела: Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Пользование баней.

Раздел 5. Легкая атлетика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий)

Содержание раздела: бег 30 м, прыжок в длину с места, бег 60 м с низкого старта, метание мяча 150 г с разбега, бег 2000 м, эстафетный бег, прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов, прыжки через скакалку, бег 1000 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине.

Раздел 6. Баскетбол, волейбол

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

Содержание раздела: броски мяча по кольцу после ведения, передача мяча сверху, прием мяча снизу, штрафной бросок по кольцу, передача мяча в парах в движении, нижняя прямая подача, прием мяча снизу сразу после подачи, ведение мяча правой, левой рукой, передачи мяча через сетку с перемещением, действия игрока в защите, ведение мяча от кольца к кольцу, игры в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 7. Гимнастика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.)

Содержание раздела: разучивание длинного кувырка с 3-4 шагов разбега, наклон вперед (м), наклон вперед сидя на полу (д), совершенствование седа углом на бревне (д), совершенствование седа из упора присев силой стойки на голове и руках (м), лазание по канату на

руках (м), мост (д), подъем переворотом силой на низкой перекладине (м), подъем переворотом махом (д), мост борцовский (м), размахивание и соскок назад на высокой перекладине (м), вис прогнувшись (д), прыжок ноги врозь (м), опорный прыжок согнув ноги через козла (м), опорный прыжок боком через коня (д).

Раздел 8.Лыжная подготовка

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

Содержание раздела: попеременный двухшажный ход, одношажный ход, одновременный двухшажный ход, подъем елочкой, прохождение дистанции 1 км, подъем в гору скользящим шагом, торможение плугом, поворот плугом, спуск с поворотами, прохождение дистанции 2 км. Упражнения общей физической подготовки.

Тематическое планирование

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№	Разделы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	24
3	Гимнастика	21
4	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	33

5	Лыжная подготовка	24
	Итого:	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Лёгкая атлетика (10 часов)										
1	Лёгкая атлетика (10 часов)	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой	1	Вводный	Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)		совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
2		Тестирование		Совершенствование	Бег 30м (учет)Разучивание техники передачи эстафеты сверху. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры. Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	Уметь бегать с максимальной скоростью (30 м)	Оценка бега на 30м (сек): м д «5» - 4,9 5,1 «4» - 5,1 5,4 «3» - 5,5 5,8	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
3		Мониторинг		Совершенствование	Закрепление техники передачи эстафеты сверху. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
4		Высокий старт пробегание отрезков 30-40м		Комбинированный	Прыжок в длину с места(учет).Совершенствование низкого старта и стартового разгона, техники передачи эстафеты сверху, развития выносливости. Низкий старт (до 30 м). Фини-	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м), прыгать в длину с ме-	Оценка прыжка в длину с места (см): м д «5» - 200 190 «4» - 190 175 «3» - 180 160	совершенствование и закрепление навыков по теме		

					ширование.	ста		урока и развитию физических качеств		
5		Бег 100м		Учетный	Бег 60 м с низкого старта (учет). Разучивание метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, техники передачи эстафеты сверху, развития выносливости. Игры. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)	М.: «5»-8,6 с; «4» - 8,9 с; «3» - 9,1 с; Д.; «5» - 9,1 с; «4» - 9,3 с; «3» - 9,7 с.	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
6		Прыжки в длину с разбега		Комбинированный	Закрепление метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, техники передачи эстафеты сверху, развития выносливости. Игры. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
7		Метание мяча на дальность		Комбинированный	Техника передачи эстафеты сверху(учет). Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости. Игры. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
8		Прыжки в длину с разбега		Учетный	Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости. Игры. Прыжок в длину на результат. Метание и их качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

								ских качеств		
9		Метание мяча с разбега		Комбинированный	Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости. Игры. Бег (2000 м -м. и 1500 м - д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
10		Бег 2000м		Комбинированный	Бег 2000 м (учёт). Игры.	Уметь пробегать дистанцию 2000 м на результат	Оценка бега на 2000м (мин): м д «5» - 10,00 11.00 «4» - 10,40 12.40 «3» - 11,40 13.50	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
Спортивные игры (волейбол) 17 часов										
11(1)	Спортивные игры (волейбол) 17 часов	Техника безопасности во время занятий спортивными играми(волейбол)	1	Совершенствование	Разучивание сочетания перемещений и приемов. Совершенствование передачи мяча в движении, развития выносливости. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
12 (2)		Передача мяча во встречных колоннах		Совершенствование	Разучивание ведения мяча правой, левой рукой, передачи мяча через сетку с перемещением. Закрепление сочетаний перемещений и приемов. Совершенствование передачи мяча в движении. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

					способностей.					
13 (3)		Приём мяча снизу после подачи		Совершенствование	Закрепление ведения мяча правой, левой рукой, передачи мяча через сетку с перемещением. Совершенствование передачи мяча в движении, сочетания перемещений и приемов. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
14 (4)		Отбивание мяча кулаком через сетку		Комбинированный	Разучивание бросков по кольцу в прыжке, нижней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча в движении, ведение мяча правой, левой рукой, сочетание перемещений и приемов, передачи мяча через сетку с перемещением. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
15(5)		Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах		Совершенствование	Закрепление бросков по кольцу в прыжке, нижней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча в движении, ведение мяча правой, левой рукой, сочетание перемещений и приемов, передачи мяча через сетку с перемещением. Игры.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
16(6)		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром		Совершенствования	Совершенствование ведения правой, левой рукой, бросков по кольцу в прыжке, передачи мяча через сетку с перемещением, нижней прямой подачи. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие коор-	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических ка-		

					динационных способностей.			ществ		
17(7)		Игра по упрощённым правилам		Совершенствования	Разучивание действия двух нападающих против одного защитника, приема мяча снизу после подачи. Совершенствование бросков по кольцу в прыжке, нижней прямой подачи, развития выносливости. Игры.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
18(8)		Учебная игра волейбол		Совершенствования	Закрепление действия двух нападающих против одного защитника, приема мяча снизу после подачи. Совершенствование бросков по кольцу в прыжке, нижней прямой подачи, развития выносливости. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
19 (9)		Нижняя прямая подача мяча Прием подачи		Совершенствования	Совершенствование действия двух нападающих против одного защитника, приема мяча снизу после подачи. Совершенствование развития выносливости. Игры.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
20(10))		Передача над собой с поворотом на 180		Совершенствования	Совершенствование действия двух нападающих против одного защитника, приема мяча снизу после подачи. Совершенствование развития выносливости. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических ка-		

					нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.			ществ		
21 (11)		Прямой нападающий удар		Комбинированный	Совершенствование действия двух нападающих против одного защитника, приема мяча снизу после подачи. Совершенствование развития выносливости. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники нижней прямой подачи	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
22(12)		Верхняя прямая подача		Совершенствования	Совершенствование развития выносливости, подтягивания на перекладине. Игры.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
23 (13)		Верхняя боковая подача		Совершенствования	Совершенствование развития выносливости, подтягивания на перекладине. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
24 (14)		Двухсторонняя игра		Совершенствования	Совершенствование развития выносливости, подтягивания на перекладине. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

25(15))		Передача мяча снизу двумя руками с поворотом на 180		Учетный	Подтягивание на перекладине (учет). Игры.	Уметь подтягиваться на перекладине, выполнять строевые упражнения	Оценка выполнения подтягивания (раз): м д «5» - 9 15 «4» - 7 10 «3» - 5 6	сост-во- вершенство- вание и закре- пление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
26(16))		Приём мяча снизу одной рукой		Учетный	Подтягивание на перекладине (учет). Игры.	Передача мяча снизу двумя руками с поворотом на 180		Учетный	Подтягивание на перекладине (учет). Игры.	Уметь подтягиваться на перекладине, выполнять строевые упражнения
27(17))		Двухсторонняя игра		Совершенство- вания	Совершенствование развития выносливости, подтягивания на перекладине. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять техниче-ские действия в игре	Текущий	сост-во- вершенство- вание и закре- пление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
Гимнастика с элементами акробатики 21 час										
28 (1)	Гимнастика с эле- ментами	Техника без- опасности во время занятий гимнастикой	1	Совершенство- вания	Разучивание седа углом на бревне, из упора присев силой стойки на голове и руках, равновесия, выпада вперед и ку-	Уметь выполнять акробатические упражнения	Текущий	сост-во- вершенство- вание и закре- пление		

	акробати- ки 21 час				вырка вперед. Совершенствование разви- тия выносливости. Игры.			навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
29 (2)		Кувьрки впе- рёд и назад		Совершен- ствования	Разучивание длинного кувьрка с 3-4 ша- гов разбега(м.) Закрепление седа углом на бревне(д.), из упора присев силой стойки на голове и руках(м.). Совершенствование развития выносливости. Игры.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Текущий	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
30 (3)		Лазанье по канату в три приёма		Совершен- ствования	Наклон вперед(м.), наклон вперед сидя на полу(д.) (учет). Закрепление длинного кувьрка с 3-4 шагов разбега(м.). Совер- шенствование седа углом на бревне(д.), из упора присев силой стойки на голове и руках(м.). Совершенствование развития выносливости.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Текущий	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
31 (4)		Кувьрок назад в стойку ноги врозь , длин- ный кувьрок (ю); два ку- вьрка вперёд слитно		Совершен- ствования	Лазанье по канату на руках(м.), седа уг- лом на бревне(д.)(учет). Разучивание со- единения из 3-4 элементов(м.). Совершен- ствование из упора присев силой стойки на голове и руках, длинного кувьрка с 3-4 шагов разбега(м.). Подготовка к кон- трольному уроку. Учебная игра. Разви- тие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Текущий	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
32 (5)		Из вися на подколенниках через стойку на руках опу- скание в упор присев(ю);из упора на		Учетный	Из упора присев силой стойка на голове и руках(м.),равновесия(д)(учет). Закрепле- ние соединения из 3-4 элементов(м.). Со- вершенствование длинного кувьрка с 3-4 шагов разбега(м.), развития выносливо- сти. Игры. Контрольный урок по во- лейболу.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Техника выпол- нения	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и		

		н/жопускание вперёд в вис присев(д)						развитию физиче- ских ка- честв		
33 (6)		Упражнения в равнове- сии(д);Элемен- ты единабор- ства(м)		Комплексный	Длинный кувырок с 3-4 шагов разбе- га(м.),мост(д)(учет). Совершенствование соединения из 3-4 элементов(м.). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под- тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимна- стической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять акробатические упражнения	Текущий	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
34 (7)		Стойка на го- лове и ру- ках(ю);Мост и поворот в упор стоя на одном колоне(д)		Комплексный	Совершенствование соединения из 3-4 элементов(м.), развития выносливости. Игры. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворо- том махом (д.). ОРУ на месте. Уп- ражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложе- ние взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.	Уметь выполнять строевые упражне- ния; выполнять упражнения в висе	Текущий	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
35 (8)		Лазанье по канату		Комплексный	Совершенствование соединения из 3-4 элементов(м.), развития выносливости. Игры. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворо- том махом (д.). ОРУ на месте. Уп- ражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражне- ния; выполнять упражнения в висе	Текущий	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
36 (9)		Подъём махом назад в сед ноги врозь (ю);Из виса присев на н/ж махом одной и толчком дру- гой вис про- гнувшись с		Комплексный	Соединение из 3-4 элементов(м.)(учет). Совершенствование развития выносливо- сти. Игры	Уметь выполнять акробатические упражнения	Техника выпол- нения	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка-		

		опорой о в/ж(д)						ществ		
37 (10)		Упражнения в равнове- сии(д);Элемен ты единабор- ства(м)		Комплексный	Лазание по канату в два приема на ско- рость(м.) (учет). Совершенствование развития выносливости. Игры.	Уметь выполнять акробатические упражнения	Кол-во сек: «5» - 12 «4» - 14 «3» - 17	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
38 (11)		Акробатические упражнения		Учетный	Сгибание и разгибание рук(м.)(учет) Разучи- вание подъема переворотом силой на низкой перекладине(м.), виса согнувшись(д.).Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в ше- ренге. Подтягивания в висе. Подъем перево- ротом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнасти- ческой скамейке. Развитие силовых способно- стей.	Уметь выполнять строевые упражне- ния; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема перево- ротом. Подтяги- вания в висе: М: «5»- 10 р.; «4»-8р.;«3»-6р.;	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
39 (12)		Упражнения на брусьях		Комплексный	Мост борцовский(м.)(учет). Разучивание раз- махивания и соскока назад на высокой пере- кладине(м.), виса прогнувшись(д.) Перестрое- ние из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.).	Уметь выполнять строевые упражне- ния; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Техника выпол- нения	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
40 (13)		Опорный прыжок согнув ноги (м) пры- жок боком с поворотом на 90(д)		Совершен- ствования	Разучивание подъема переворотом из виса на высокой перекладине(м.), из виса на подколенках соскока в упор присев(д.). Закрепление размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.), виса прогнувшись(д.). Совершенствование подъема переворотом силой на низкой перекладине(м.), виса согнувшись(д.).	Уметь выполнять строевые упражне- ния; выполнять упражнения в висе	Текущий	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
41		Упражнения в		Совершен-	Закрепление подъема переворотом из виса	Уметь выполнять	Текущий	совершен-		

(14)		равно- сии(д);Элемен ты единабор- ства(м)		ствования	на высокой перекладине(м.), из виса на подколках соскока в упор присев(д.). Совершенствование размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.), виса прогнувшись(д.), подъема переворотом силой на низкой перекладине(м.), виса согнувшись(д.).	строевые упражнения		ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
42 (15)		Акробатическая комбинация		Совершен- ствования	Разучивание опорного прыжка. Совершенствование подъема переворотом из виса на высокой перекладине(м.), из виса на подколках соскока в упор присев(д.), размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.), виса прогнувшись(д.), подъема переворотом силой на низкой перекладине(м.), виса согнувшись(д.).	Уметь выполнять строевые упражне- ния; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
43 (16)		Упражнения в равнове- сии(д);Элемен ты единабор- ства(м)		Совершен- ствования	Подъем переворотом силой на низкой перекладине(м.), вис согнувшись (д.)(учет). Закрепление опорного прыжка. Совершенствование размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.) ,подъема переворотом из виса на высокой перекладине(м.), виса прогнувшись(д.), из виса на подколках соскок в упор присев(д.).	Уметь выполнять строевые упражне- ния; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Техника выпол- нения	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
44 (17)		Опорный прыжок		Учетный	Размахивание и соскок назад на высокой перекладине(м.), вис прогну- вшись(д.)(учет). Совершенствование подъема переворотом силой на высокой перекладине(м.), из виса на подколках соскок в упор присев(д.) опорного прыж- ка.	Уметь выполнять строевые упражне- ния; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения опорного прыж- ка. Лазание по канату: 6 м - 12 с (м.)	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
45 (18)		Опорный прыжок		Изучение но- вого материала	Подъем переворотом из виса на высокой перекладине(м.),из виса на подколках соскок в упор при- сев(д.)(учет).Совершенствование опорного	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Техника выпол- нения	совершен- ствование и закреп- ление		

					прыжка согнув ноги через козла в длину(м),боком через коня(д) Совершенствование развития выносливости. Игры.			навыков по теме урока и развитию физических качеств		
46 (19)		Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях		Комплексный	Совершенствование опорного прыжка согнув ноги через козла в длину(115см), боком через коня(110см), подтягивания на перекладине. Гимнастическая полоса препятствий.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
47 (20)		Комбинация из ранее изученных элементов на бревне		Комплексный	Опорный прыжок (учет). Гимнаст. полоса препятствий.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Техника выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
48 (21)		Преодоление гимнастической полосы препятствий		Комплексный	Гимнаст. полоса препятствий. Совершенствование развития выносливости. Игры.	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
Лыжная подготовка 24часа										
49(1)	Лыжная подготовка 24часа	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой		Комплексный	Разучивание перехода с одного хода на другой. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, развития выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме		

								урока и развитию физических качеств		
50(2)		Скользкий шаг без палок и с палками		Совершенствования	Закрепление перехода с одного хода на другой. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, развития выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в.	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
51(3)		Попеременный двухшажный ход		Комбинирование	Попеременный двухшажный ход(учет). Совершенствование одновременного двухшажного хода, перехода с одного хода на другой, развития выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
52(4)		Повороты переступанием в движении		Учетный	Одновременный двухшажный ход(учет). Совершенствование перехода с одного хода на другой, одновременного одношажного хода. Разучивание попеременного четырехшажного хода.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
53(5)		Подъем в гору скользящим шагом		Комбинирование	Совершенствование перехода с одного хода на другой, одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода, развития выносливости, силы. Закрепление попеременного четырехшажного хода.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

								ских качеств		
54 (6)		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		Учетный	Переход с одного хода на другой, лыжная гонка на 1 км, поднятие туловища за 60сек (учет). Совершенствование одновременного двухшажного и бесшажного, попеременного двухшажного и четырехшажного ходов, перехода с одного хода на другой, развития выносливости, силы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	«5» - 50; «4» - 40; «3» -36;	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
55(7)		Подъём «получёлочкой»		Учетный	Одновременный одношажный ход(учет). Совершенствование одновременного двухшажного и бесшажного, попеременного двухшажного и четырехшажного ходов, перехода с одного хода на другой, развития выносливости, силы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
56 (8)		Коньковый ход		Учетный	Одновременный бесшажный ход(учет).Совершенствование одновременного двухшажного и одношажного, попеременного двухшажного и четырехшажного ходов, перехода с одного хода на другой, развития выносливости, силы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника подъема и спуска	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
57(9)		Торможение и поворот упором		Учетный	Попеременный четырехшажный ход, подтягивание(учет). Совершенствование развития выносливости, силы, ходов.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника подъема и спуска	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
58		Преодоление		Комбиниро-	Совершенствование развития выносливости,	Уметь передви-	Техника подъема	совершен-		

(10)		бугров и впадин при спуске		ванный	силы, попеременных и одновременных ходов. Игры.	гаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	и спуска	ствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
59 (11)		Одновременные хода		Комбинированный	Совершенствование развития выносливости, силы, попеременных и одновременных ходов. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника подъема и спуска	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
60 (12)		Попеременный двухшажный ход		Совершенствование	Совершенствование развития силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
61 (13)		Коньковый ход		Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
62 (14)		Коньковый ход		Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление		

								навыков по теме урока и развитию физических качеств		
63 (15)		Прохождение дистанции до 4,5км		Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
64 (16)		Торможение и поворот упором		Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
65 (17)		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
66 (18)		Коньковый ход		Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и		

								развитию физиче- ских ка- честв		
67 (19)		Преодоление бугров и впа- дин при спуске		Совершен- ствование	Совершенствование развития выносливо- сти, силы, ходов. Игры.	Уметь передви- гаться на лыжах. Развитие физ-х кач- в	Техника пере- движения	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
68 (20)		Прохождение дистанции до 4,5км		Совершен- ствование	Совершенствование развития выносливо- сти, силы, ходов. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передви- жения	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
69 (21)		Попеременный двухшажный ход		Учетный	Бег 2000м (учет). Совершенствование развития силы. Игры. Итоги занятий по лыжной и кроссовой подготовке.	Уметь передви- гаться на лыжах. Развитие физ-х кач- в	Оценка выпол- нения: м д «5» - 10,40 12.40 «4» - 11,40 13.50 «3» - 12,40 14.50	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
70 (22)		Коньковый ход		Совершенство- вание	Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры.	Уметь передви- гаться на лыжах. Развитие физ-х кач- в	Техника пере- движения	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка-		

71(23)		Торможение и поворот упором		Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
72(24)		Прохождение дистанции до 4,5км		Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
Спортивные игры (баскетбол) (16часов)										
73(1)	Спортивные игры (баскетбол) (16часов)	Техника безопасности во время занятий спортивными играми(баскетбол)		Новый материал	Разучивание нижней прямой подачи. Совершенствование броска по кольцу после ведения, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, передач мяча сверху с переменной мест, развития силы. Учебные игры.	Уметь выполнять бросок по кольцу после ведения, играть в баскетбол, волейбол	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
74(2)		Ведение мяча на месте с противным сопротивлением защитника		Совершенствование	Закрепление нижней прямой подачи. Совершенствование броска по кольцу после ведения, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, передач мяча сверху с переменной мест, развития силы. Учебные игры.	Уметь выполнять бросок по кольцу после ведения, играть в баскетбол, волейбол	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
75		Передача дву-		Совершен-	Совершенствование нижней прямой по-	Уметь выполнять	Текущий	совершен-		

(3)		мя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника		ствование	дачи, броска по кольцу после ведения, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, передач мяча сверху с переменной мест, приема мяча от сетки, развития силы. Учебные игры.	бросок по кольцу после ведения, играть в баскетбол, волейбол		ствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
76 (4)		Броски одной и двумя руками с места и в движении спос-сивным со-противлением защитника		Учетный	Бросок по кольцу после ведения (учет). Совершенствование передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, нижней прямой подачи, передач мяча сверху с переменной мест, приема мяча от сетки, приема мяча снизу после подачи, развития силы. Учебные игры.	Уметь выполнять бросок по кольцу после ведения, иг-рать в баскетбол, волейбол	Оценка техники выполнения	совершенство-вание и закреп-ление навыков по теме урока и развитию физиче-ских ка-честв		
77 (5)		Перехват мяча		Учетный	Подтягивание (учет). Совершенствование броска по кольцу после ведения, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, нижней прямой пода-чи, приема мяча от сетки, приема мяча снизу после подачи, развития силы. Учеб-ные игры.	Уметь играть в бас-кетбол, волейбол	Оценка выпол-нения подтяги-вания (раз): м д «5» - 9 15 «4» - 7 10 «3» - 5 6	совершенство-вание и закреп-ление навыков по теме урока и развитию физиче-ских ка-честв		
78 (6)		Комбинации из изученных элементов (ловля переда-ча броски)		Учетный	Нижняя прямая подача (учет). Совершенство-вание броска по кольцу после веде-ния, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, прие-ма мяча от сетки, приема мяча снизу по-сле подачи, развития силы. Учебные игры.	Уметь играть в бас-кетбол, волейбол	Оценка нижней прямой подачи	совершенство-вание и закреп-ление навыков по теме урока и развитию физиче-ских ка-честв		
79 (7)		Позиционное нападение и личная защита в игровых вза-		Учетный	Поднимание туловища за 30 сек (учет). Совершенствование броска по кольцу после ведения, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по	Уметь играть в бас-кетбол, волейбол	Оценка выпол-нения: м д «5» - 25 23	совершенство-вание и закреп-ление		

		имодействиях 2х2 3х3 на од- ну корзину			кольцу, броска по кольцу после передачи, приема мяча снизу после подачи, развития силы. Учебные игры.		«4» - 22 20 «3» - 17 15	навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
80 (8)		Штрафной бросок		Учетный	Челночный бег 3х20м (учет). Совершен- ствование броска по кольцу после веде- ния, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, броска по кольцу после передачи, развития силы. Учебные игры.	Уметь играть в бас- кетбол, волейбол	Оценка выпол- нения: м д «5» 14,6 15,9 «4» 15,0 16,2 «3» 15,6 16,5	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
81 (9)		Взаимодей- ствие игроков в нападение и защите через «заслон»		Комбиниро- ванный	Совершенствование развития силы. Учебные игры..	Уметь играть в бас- кетбол, волейбол	Текущий кон- троль	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
82(10)		Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отско- ка		Комбиниро- ванный	Совершенствование развития силы. Учебные игры..	Уметь играть в бас- кетбол, волейбол	Текущий кон- троль	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
83(11)		Учебная игра в баскетбол		Комбиниро- ванный	Совершенствование развития силы. Учебные игры..	Уметь играть в бас- кетбол, волейбол	Текущий кон- троль	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и		

								развитию физиче- ских ка- честв		
84(12)		Передачи мяча в тройках с перемещением		Учетный	Бросок по кольцу после ведения (учет). Совершенствование передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, нижней прямой подачи, передач мяча сверху с переменной мест, приема мяча от сетки, приема мяча снизу после подачи, развития силы. Учебные игры.	Уметь выполнять бросок по кольцу после ведения, иг- рать в баскетбол, волейбол	Оценка техники выполнения	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
85(13)		Броски после ведения		Учетный	Челночный бег 3х20м (учет). Совершен- ствование броска по кольцу после веде- ния, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, броска по кольцу после передачи, развития силы. Учебные игры.	Уметь играть в бас- кетбол, волейбол	Оценка выпол- нения: м д «5» 14,6 15,9 «4» 15,0 16,2 «3» 15,6 16,5	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
86(14)		Позиционное нападение и личная защита в игровых вза- имодействиях 2х2 3х3 на од- ну корзину		Учетный	Поднимание туловища за 30 сек (учет). Совершенствование броска по кольцу после ведения, передач мяча в парах в движении, с последующим броском по кольцу, броска по кольцу после передачи, приема мяча снизу после подачи, развития силы. Учебные игры.	Уметь играть в бас- кетбол, волейбол	Оценка выпол- нения: м д «5» - 25 23 «4» - 22 20 «3» - 17 15	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка- честв		
87(15)		Взаимодей- ствие двух игроков в нападение и защите через заслон		Комбиниро- ванный	Совершенствование развития силы. Учебные игры..	Уметь играть в бас- кетбол, волейбол	Текущий кон- троль	совершен- ствование и закреп- ление навыков по теме урока и развитию физиче- ских ка-		

88(16)		Учебная игра в баскетбол		Комбинированный	Совершенствование развития силы. Учебные игры..	Уметь играть в баскетбол, волейбол	Текущий контроль	сост. совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
Лёгкая атлетика(14 часов)										
89(1)	Лёгкая атлетика(14 часов)	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой	1	Совершенствование	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры.	Уметь прыгать в высоту	Текущий	сост. совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
90(2)		Прыжки в высоту с разбега		Совершенствование	Закрепление прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры.	Уметь прыгать в высоту	Текущий	сост. совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
91(3)		Низкий старт		Совершенствование	Совершенствование прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов, перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры.	Уметь прыгать в высоту	Текущий	сост. совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
92		Бег 30м		Совершенствование	Совершенствование прыжка в высоту с	Уметь прыгать в	Текущий	сост. совершенствование		

(4)				ствование	разбега 5-7 шагов, перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры.	высоту		ствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
93 (5)		Кросс 1000м-2000м		Совершенствование	Совершенствование прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов, перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры.	Уметь прыгать в высоту	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
94 (6)		Бег на выносливость 6 мин		Учетный	Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов (учет). Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры.	Уметь прыгать в высоту	Оценка прыжка в высоту с разбега (см): м д «5» - 125 115 «4» - 115 105 «3» - 105 95	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
95(7)		Прыжки в высоту с разбега		Учетный	Бег 60 м с низкого старта (учет). Совершенствование развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Игры.	Уметь бегать на результат бег 60 м	Оценка бега на 60м (см): м д «5» - 8,8 9,7 «4» - 9,7 10,2 «3» - 10,5 10,7	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
96(8)		Бег 60м		Совершенствование	Закрепление метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь метать мяч 150 г на дальность	Текущий	совершенствование и закрепление		

								навыков по теме урока и развитию физических качеств		
97(9)		Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега		Учетный	Прыжки через скакалку (учет) . Разучивание метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь прыгать через скакалку	Оценка прыжков через скакалку за 1 мин (раз) м д «5» - 115 125 «4» - 108 118 «3» - 100 110	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
98 (10)		Прыжки в длину с разбега		Учетный	КДП – контроль двигательной подготовленности – Бег 30м, прыжки в дину с места, подтягивание на перекладине (учет). Совершенствование развития выносливости. Игры. .	Уметь бегать на длинные и короткие дистанции	Оценка выполнения: 5» - 4,9 5.1 «4» - 5,1 5,4 «3» - 5,5 5,8 «5» - 200 190 «4» - 190 175 «3» - 180 160 «5» - 9 15 «4» - 7 10 «3» - 5 6	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
99(11)		Медленный бег до 20 мин		Совершенствование	Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь метать мяч 150 г на дальность	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
100(12)		Бег 2000м		Учетный	Бег 2000 м по беговой дорожке (учет). Игры	Уметь бегать длинные дистанции	Оценка бега на 2000м (мин): м д «5» - 10,00 11.00 «4» - 10,40 12.40 «3» - 11,40 13.50	совершенствование и закрепление навыков по теме		

								урока и развитию физических качеств		
101(13)		Тестирование		Учетный	Президентский тест – бег 1000м (учет). Закрепление метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь метать мяч 150 г на дальность, бегать на длинные дистанции	«5» - 4.00 4.45 «4» - 4.15 5.00 «3» - 4.30 5.15	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
102(14)		Мониторинг		Учетный	Метание мяча 150 г с разбега (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь метать мяч 150 г на дальность	Оценка метания мяча (м): м д «5» - 42 27 «4» - 37 21 «3» - 28 17	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

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.

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 веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают 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.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
2	Игры с набивными мячами.	1		
3	Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1		
4	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки.	1		
5	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
6	Выполнение упражнений в равновесии	1		
7	Эстафеты с мячом	1		
8	Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1		
9	Лазанье по канату. Игра «Слушай сигнал»	1		
10	Эстафеты с набивными мячами	1		
11	Эстафета с ведением мяча.	1		
12	Игры – эстафеты с палочкой.	1		
13	Игра «Мяч капитану»	1		
14	Игра «Перестрелка»	1		
15	Передвижения и остановка прыжком	1		

16	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
17	Игра « Мяч капитану»	1		
18	Игра «Перестрелка»	1		
19	Игра «Охотники и утки»	1		
20	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
21	Игра « Мяч капитану»	1		
22	Эстафета с ведением мяча.	1		
23	Ведение мяча правой и левой рукой в шаге.	1		
24	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
25	Игра « Мяч капитану»	1		
26	Ведение мяча правой и левой рукой в шаге.	1		
27	Эстафета с ведением мяча.	1		
28	Игра «Охотники и утки»	1		
29	Передвижения и остановка прыжком	1		
30	Эстафеты с мячом	1		