МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.ОМСУКЧАН»

**Утверждаю:**

директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кекишева О.Ф.

«\_\_\_\_» сентября 2018 г.

**Рабочая программа**

по физической культуре

базовый уровень

5 – 7 классы

Составитель:

учитель физической культуры

Икаева Оксана Валентиновна

2018 год.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по  физической культуре  для 5-7  классов разработана в соответствии:- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного  общего   образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего    образования. - М.: Просвещение, 2011); рабочей программой по физической культуре. 5-9 классы. Автор В.И. Лях - М.: Просвещение, 2014; учебником «Физическая культура.5-7 классы». Автор М.Я. Виленский, М.: Просвещение, 2015.

**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.

З**адачи реализации программы:**

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,  
воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

« формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психическойсаморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечествен ной системы школьного образования и необходимость ре пиния вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классом и области физической культуры, основными принципами идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

**Общая характеристика учебного предмета.**

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

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

**Описание места учебного предмета  в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю – 102 часа в год (34 учебные недели) в каждом классе.

**Личностные, метапредметные и предметные результатыосвоения учебного предмета.**

            В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

*•* владение умениями:

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
* **Метапредметные результаты**
* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

*•* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих 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 счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая 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 и физкульт-пауз (подвижных перемен).Планирование занятий физической подготовкой. 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 упражнений (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. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

***Кроссовая подготовка*** длительный бег на выносливость

***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, координации движений, силы, выносливости. ***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. ***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. ***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

***Распределение учебного времени прохождения программного материала по четвертям в 5-7 классах***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы программы | Iчетверть | IIчетверть | IIIчетверть | IVчетверть | По программе |
| 1 | Основы знаний | В процессе уроков | | | | |
| 2 | Гимнастика |  | 18 |  |  | 18 |
| 3 | Легкая атлетика | 9 |  | 6 | 9 | 24 |
| 4 | Спортивные игры (волейбол) | 6 | 3 | 9 | 3 | 21 |
| 5 | Лыжная подготовка |  |  |  | 12 | 12 |
| 6 | Спортивные игры (баскетбол) | 12 |  | 15 |  | 27 |
|  | Кол-во уроков | 27 | 21 | 30 | 24 | 102 |

**Оценка уровня физических способностей в 5 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Прыжки в длину с места, см | 185 | 160 | 140 | 175 | 150 | 130 |
| Прыжки в высоту, см | 110 | 105 | 100 | 100 | 95 | 90 |
| Прыжки в длину с разбега, м | 3,30 | 3,00 | 2,70 | 2,80 | 2,60 | 2,40 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, раз | 90 | 85 | 70 | 105 | 95 | 85 |
| Челночный бег 3х10 м, с | 8,2 | 8,8 | 9,6 | 8,5 | 9,1 | 10,1 |
| Подъем туловища за 30 с, кол-во раз | 22 | 17 | 10 | 20 | 14 | 10 |
| Наклоны вперед, сидя на полу, см | +10 | +6 | +4 | +12 | +9 | +6 |
| Подтягивание из виса лежа, кол-во раз |  |  |  | 13 | 10 | 6 |
| Подтягивание из виса, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| Метание мяча (150г), м | 28 | 25 | 22 | 18 | 14 | 10 |
| Бег 30 м, с | 5,2 | 5,5 | 6,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 |
| Бег 60 м, с | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| Бег 1500м, мин | 8,50 | 9,30 | 10,30 | 9,00 | 10,00 | 11,00 |
| Лыжная гонка 1000м, мин | 6,30 | 7,00 | 7,30 | 7,00 | 7,30 | 8,10 |

**Оценка уровня физических способностей в 6 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Прыжки в длину с места, см | 190 | 160 | 140 | 180 | 150 | 130 |
| Прыжки в высоту с разбега, см | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| Прыжки в длину с разбега, см | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |
| Челночный бег 3х10м, с | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 8,7 | 9,4 | 10,0 |
| Челночный бег 4х15 м, с | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| Подъем туловища за 30 с, кол-во раз | 23 | 18 | 11 | 21 | 16 | 11 |
| Наклоны вперед, сидя на полу, см | +8 | +5 | +2 | +12 | +9 | +6 |
| Подтягивание из виса лежа, кол-во раз |  |  |  | 15 | 11 | 7 |
| Подтягивание из виса, кол-во раз | 5 | 4 | 2 |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Метание мяча (150г) с разбега, м | 33 | 27 | 20 | 23 | 17 | 14 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, раз | 105 | 95 | 80 | 120 | 105 | 95 |
| Бег 30 м, с | 5,1 | 5,3 | 5,8 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| Бег 60 м, с | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| Шестиминутный бег,м |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м, мин | 4.40 | 5,20 | 6,00 | 5,10 | 5,40 | 6,20 |
| Бег 1500м, мин | 7,30 | 7,50 | 8,20 | 8,00 | 8,30 | 9,00 |
| Лыжная гонка на 1000м, мин | 6,00 | 6,30 | 7,00 | 6,15 | 6,45 | 7,30 |
| Лыжная гонка на 2000м, мин | 14,30 | 15,0 | 15,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |

**Оценка уровня физических способностей в 7 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Прыжки в длину с места, см | 195 | 170 | 150 | 185 | 160 | 140 |
| Прыжки в высоту с разбега, см | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| Прыжки в длину с разбега, см | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| Прыжки через скакалку за 1мин, раз | 110 | 105 | 90 | 125 | 115 | 105 |
| Челночный бег 4х15 м, с | 15,4 | 16,4 | 17,4 | 16,4 | 17,4 | 19,5 |
| Подъем туловища за 30 с, кол-во раз | 24 | 19 | 12 | 24 | 14 | 10 |
| Наклоны вперед, сидя на полу, см | +10 | +6 | +3 | +15 | +10 | +7 |
| Подтягивание из виса лежа, кол-во раз |  |  |  | 19 | 15 | 11 |
| Подтягивание из виса, кол-во раз | 8 | 5 | 4 |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| Метание мяча (150г) на дальность, м | 38 | 32 | 25 | 26 | 20 | 15 |
| Бег 30 м, с | 4,8 | 5,6 | 5,9 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 1500м, мин | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| Лыжная гонка на 1000м, мин | 6,00 | 6,30 | 7,30 | 6,30 | 7,00 | 8,00 |
| Лыжная гонка на 2000м, мин | 13,00 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| Бег 2000м,мин | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 |
|  |  |  |  |  |  |  |

# Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение(тест)** | **Возраст** | **уровень** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 11  12  13  14  15 | 6.3  6.0  5.9  5.8  5.5 | 6.1-5.5  5.8-5.4  5.6-5.2  5.5-5.1  5.3-4.9 | 5.0  4.9  4.8  4.7  4.5 | 6.4  6.3  6.2  6.1  6.0 | 6.3-5.7  6.2-5.5  6.0-5.4  5.9-5.4  5.8-5.3 | 5.1  5.0  5.0  4.9  4.9 |
| 2 | Координац-ые | Челночный бег 3х10 | 11  12  13  14  15 | 9.7  9.3  9.3  9.0  8.6 | 9.3-8.8  9.0-8.6  9.0-8.6  8.7-8.3  8.4-8.0 | 8.5  8.3  8.3  8.0  7.7 | 10.1  10.0  10.0 9.9  9.7 | 9.7-9.3  9.6-9.1  9.5-9.0  9.4-9.0  9.3-8.8 | 8.9  8.8  8.7  8.6  8.5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11  12  13  14  15 | 140  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195  200  205  210  220 | 130  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 11  12  13  14  15 | 900  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 1350  1400  1450  1500 | 700  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11  12  13  14  15 | 2  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10  10  9  11  12 | 4  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6  7  8  9  10 |  |  |  |
| на низкой перекладине (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19  20  19  17  16 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯУРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Элементы содержания | Характеристика деятельности учащихся | | контроль | Дата проведения | | | | | |
| план | | | факт | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | | | 7 | | |
| **I четверть** | | | | | | | | | | | |
| **Лёгкая атлетика (9)** | | | | | | | | | | | |
| 1 | Беседа по ТБ ИОТ-010, 036.Высокий старт. Бег с ускорением. | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. ОРУ. Высокий старт (обучение). Бег с ускорением 30 – 40 м. Прыжки в длину с места –тест. «Салки». | Прослушивание инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30м. | | текущий | |  | | |  | |
| 2 | Высокий старт. Метание малого мяча на дальность. | ОРУ. Высокий старт (разгон). Метание малого мяча на дальность с места. Поднимание туловища, лежа на полу за 30 сек (тест). | С максимальной скоростью пробегать 60 м с высокого старта. Правильно выполнять метание малого мяча на дальность с места. | | текущий | |  | | |  | |
| 3 | Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. | ОРУ. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. Подтягивание (тест). | . Правильно выполнять метание малого мяча на дальность с места. После быстрого разбега совершать прыжок в длину | | текущий | |  | | |  | |
| 4 | Челночный бег. Метание на дальность. | ОРУ. Челночный бег. Метание на дальность с разбега на результат. Игры «Салки парами», вышибалы. | Правильно выполнять метание малого мяча на дальность с разбега. Правильно выполнять упражнения в беге. | | м28;25;20д 20; 15;12 | |  | | |  | |
| 5 | Прыжки в высоту. Челночный бег. | ОРУ. Прыжки в высоту перешагиванием. Челночный бег 3х10м на результат. Игры с ускорением. | Правильно выполнять технику прыжка в высоту перешагиванием | | м8,2;8,8;9,6 д 8,5;9,1;10,0 | |  | | |  | |
| 6 | Прыжки в высоту. Бег с ускорением. | ОРУ. Прыжки в высоту перешагиванием. Бег с ускорением до 30м. Встречная эстафета. | Правильно выполнять технику прыжка в высоту перешагиванием | | текущий | |  | | |  | |
| 7 | Медленный бег 10 мин. Прыжки в высоту. | ОРУ. Медленный бег 10 мин. Прыжки в высоту на результат. | Бег в равномерном темпе 10 мин. Правильно выполнять технику прыжка в высоту перешагиванием | | м110;100;85 д100;90;80 | |  | | |  | |
| 8 | Медленный бег 10 мин. Прыжки в длину с места. | ОРУ. Медленный бег 10 мин. Прыжки в длину с места на результат | Бег в равномерном темпе 10 мин. Совершать прыжок в длину с места на результат. | | м185;175;165 д175;160;140 | |  | | |  | |
| 9 | Бег 1000м. Метание в цель с 6 м. | ОРУ. Бег 1000м на результат. Метание в цель с 6 м. Игра «Вышибалы». | ОРУ. Пробегать дистанцию 1000м. Метание мяча с места в цель | | м4,50;5,30;6,00;     д5,30;6,00;6,30; | |  | | |  | |
| **Баскетбол (12)** | | | | | | | | | | | |
| 10 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Ведение мяча. Передача мяча на месте. Салки мячом | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Жонглирование мячом. Стойки, передвижения.  Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Салки мячом | Ознакомление с требованиями безопасности на занятиях спортивными играми. Перемещения приставными шагами. Ходьба, бег, с выполнением заданий | | текущий | |  | | |  | |
| 11 | Передачи в движении. Остановка прыжком после ведения. | ОРУ с мячом. Передачи в движении двумя от груди. Остановка прыжком после ведения. Бросок одной рукой от плеча. Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Броски с места и в д с 3.6 м. ОРУ. Освоение техники приема и передачи мяча. | | текущий | |  | | |  | |
| 12 | Передачи в движении. Остановка прыжком, повороты на месте. | ОРУ. Передачи в движении одной от плеча. Остановка прыжком, повороты на месте. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Броски с места и в д с 3.6 м.ОРУ. Освоение техники приема и передачи мяча. | | Техника остановки прыжком, повороты на месте | |  | | |  | |
| 13 | Остановка в два шага. Бросок двумя руками от груди. | ОРУ в движении. Ведение с пассивным сопротивлением. Остановка после ведения двумя шагами. Броски двумя руками от груди. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | ведение мяча с изменением направления и скорости. Освоение техники остановки после ведения | | текущий | |  | | |  | |
| 14 | Передачи в движении. Остановка в два шага. Бросок двумя руками от груди. | ОРУ. Передачи в движении. Остановка после ведения двумя шагами. Броски двумя руками от груди. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Броски с места и в д с 3.6 м. Освоение техники приема и передачи мяча. | | Контроль техники передач в движении | |  | | |  | |
| 15 | Броски в кольцо одной от плеча с места. | ОРУ. Броски по кольцу одной от плеча с места. Остановки после ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Броски с места и в д с 3.6 м.. Освоение техники приема и передачи мяча. | | текущий | |  | | |  | |
| 16 | Броски двумя руками от груди.   Игра «сохрани мяч». | ОРУ. Броски двумя руками от груди.Сочетание приемов ведения, передачи, броска.    Игра «сохрани мяч». | Комбинации из освоенных элементов | | Контроль техники ведения с изменением направления и скорости | |  | | |  | |
| 17 | Бросок одной от плеча в движении после ловли. | ОРУ. Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Комбинации из освоенных элементов | | Контроль техники броска двумя руками от груди | |  | | |  | |
| 18 | Совершенствование ведения, бросков. | ОРУ. Ведение мяча  с разной высотой отскока.  Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.  Салки в парах с мячом. | Совершенствование ведения, бросков. | | Контроль техники броска одной от плеча | |  | | |  | |
| 19 | Передача мяча   в парах.  Позиционное нападение. | ОРУ. Передача мяча  двумя руками от головы в парах на расстоянии 6-8м.  Позиционное нападение. Игра в баскетбол по упрощенным правилам | Игра по упрощенным правилам. Освоение тактических элементов. | | текущий | |  | | |  | |
| 20 | Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное нападение. | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости и направления.  Передачи мяча в «тройках» в движении. Позиционное нападение. Игра «Гонка мячей», «Мяч по кругу» | Игра по упрощенным правилам. Освоение тактических элементов. | | текущий | |  | | |  | |
| 21 | Позиционное нападение. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | ОРУ. Ведение мяча.  Передачи мяча в «тройках» в движении. Позиционное нападение. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | ОРУ. Игра по упрощенным правилам. Освоение тактических элементов. | | Контроль техники основных элементов игры в баскетбол | |  | | |  | |
| **Волейбол (6)** | | | | | | | | | | | |
| 22 | Стойка игрока,  перемещения. Передача мяча сверху. | ОРУ. Стойка игрока,  перемещения. Передача и приём мяча двумя руками сверху. Изучение правил игры в волейбол. Пионербол. | Перемещения приставными шагами. Ходьба, бег, с выполнением заданий | | текущий | |  | | |  | |
| 23 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и в парах. | ОРУ в движении. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед в парах. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол двумя- тремя мячами. | Освоение техники приема и передачи мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам. | | текущий | |  | | |  | |
| 24 | Передачи мяча сверху в колоннах. Прием мяча снизу. | ОРУ. Передачи мяча двумя руками сверху в колоннах. Прием мяча двумя руками снизу.  Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол двумя- тремя мячами. | Контроль техники передачи мяча сверху | |  | | |  | |
| 25 | Передачи мяча сверху. Прием мяча снизу над собой и на сетку. | ОРУ с мячами. Передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол | текущий | |  | | |  | |
| 26 | Нижняя прямая подача. | ОРУ. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол | . Освоение техники приема и передачи мяча, подачи через сетку. Игра по упрощенным правилам.  . | | Контроль техники приёма мяча снизу | |  | | |  | |
| 27 | Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол | ОРУ. Передачи мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол | Контроль техники подачи мяча снизу через сетку с 6 м | |  | | |  | |
| **II четверть** | | | | | | | | | | | |
| **Волейбол (3)** | | | | | | | | | | | |
| 28 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача. | ОРУ с мячами. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Передачи мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол. | Освоение техники приема и передачи мяча, подачи через сетку. Игра по упрощенным правилам | | текущий | |  | | |  | |
| 29 | Прием мяча двумя руками снизу на сетку. | ОРУ. Передачи мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол. | текущий | |  | | |  | |
| 30 | Нижняя прямая подача в заданную зону. | ОРУ. Передачи мяча через сетку,  нижняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол . | техника подачи мяча в заданную зону | |  | | |  | |
| **Гимнастика (18)** | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Беседа по ТБ ИОТ-040. Акробатические элементы, изученные в начальных классах. | ОРУ сидя на полу. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Акробатические элементы, изученные в начальных классах. Наклон вперед, сидя на полу (тест). Подтягивание. | Знать правила ТБ. Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | текущий | | |  | | |  | |
| 32 | 2-3 кувырка вперед слитно. Лазание по гимнастической стенке. | ОРУ с предметами. Перестроение из одной и в три шеренги. 2-3 кувырка вперед слитно. Лазание по гимнастической стенке. | Выполнять строевые упражнения, акробатические элементы | | текущий | | |  | | |  | |
| 33 | 2-3 кувырка назад слитно. Лазание по гимнастической стенке | ОРУ с предметами. Перестроение из одной и в три шеренги. 2-3 кувырка назад слитно, стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке | Выполнять строевые упражнения, акробатические элементы | | текущий | | |  | | |  | |
| 34 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Лазание по канату. | ОРУ. Перестроение в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Лазание по канату. | Выполнять строевые упражнения акробатические элементы | | Контроль техники кувырков вперед и назад | | |  | | |  | |
| 35 | «Мост» из положения стоя и лёжа. Лазание по канату. | ОРУ с предметами. Перестроение в колонну по четыре дроблением и сведением. «Мост» из положения стоя и лёжа. Стойка на лопатках, перекаты. Лазание по канату. | Выполнять строевые упражнения акробатические элементы | | Контроль техники стойки на лопатках прогнувшись | | |  | | |  | |
| 36 | Акробатическая комбинация. | ОРУ с предметами. Перестроение в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание по канату. Полоса препятствий. | Выполнять строевые упражнения акробатические элементы | | текущий | | |  | | |  | |
| 37 | Акробатическая комбинация. Лазание по канату. | ОРУ сидя на полу. Перестроение в колонну по четыре дроблением и сведением .Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание по канату. | Выполнять строевые упражнения акробатические элементы | | Контроль техники лазания по канату | | |  | | |  | |
| 38 | Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне. | ОРУ. Акробатическое соединение из разученных элементов. Упражнения на бревне: ходьба приставными шагами, выпад вперед. Подтягивание. Эстафеты с элементами акробатики. | Выполнять акробатическую комбинацию, упражнения в равновесии | | текущий | | |  | | |  | |
| 39 | Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне. | ОРУ с предметами. Акробатическое соединение из разученных элементов. Упражнения на бревне: ходьба приставными шагами, выпад вперед. Подтягивание. | Выполнять акробатическую комбинацию, упражнения в равновесии | | Контроль техники выполнения акробатической комбинации | | |  | | |  | |
| 40 | Упражнения на бревне. Висы и упоры. | ОРУ. Упражнения на бревне: выпад вперед. Повороты на носках на 180°, соскок прогнувшись. Висы согнувшись и прогнувшись, упор на прямых руках. Подтягивание. | . Выполнять упражнения в равновесии, в висе на гимнастических брусьях | | текущий | | |  | | |  | |
| 41 | Упражнения на бревне - комбинация. Висы и упоры. | Ору. Упражнения на бревне - комбинация. Повороты на носках на 180°, соскок прогнувшись. Висы согнувшись и прогнувшись, упор на прямых руках. подтягивание хватом сверху. | Выполнять упражнения в равновесии, в висе на гимнастических брусьях | | текущий | | |  | | |  | |
| 42 | Упражнения на бревне - комбинация. Висы и упоры. | Упражнения на бревне - комбинация. Повороты на носках на 180°, соскок прогнувшись. Висы согнувшись и прогнувшись, упор на прямых руках. подтягивание хватом сверху. | Выполнять упражнения в равновесии, в висе на гимнастических брусьях | | Контроль техники выполнения комбинации из элементов на бревне | | |  | | |  | |
| 43 | Опорный прыжок. Висы и упоры. | ОРУ с предметами. Опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание хватом сверху, поднимание прямых и согнутых ног в висе. | ОРУ. Вскок в упор присев соскок прогнувшись | | текущий | | |  | | |  | |
| 44 | Опорный прыжок. Висы и упоры. | ОРУ. Опорный прыжок прогнувшись. Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание хватом сверху, поднимание прямых и согнутых ног в упоре на прямых руках. | Вскок в упор присев соскок прогнувшись Совершенствование техники висов | | Контроль техники выполнения прыжки через «козла» (100см) прогнувшись. | | |  | | |  | |
| 45 | Полоса препятствий | ОРУ с предметами. Строевая подготовка. Полоса препятствий с элементами акробатики, лазания, перелезания, силовой подготовки | Выполнение акробатических элементов, лазания. | | текущий | | |  | | |  | |
| 46 | Опорный прыжок согнувшись. Подтягивание. | ОРУ. Опорный прыжок согнувшись. Строевая подготовка. Подтягивание хватом сверху на высокой и низкой перекладине. | ОРУ. Вскок в упор присев соскок прогнувшись Совершенствование техники висов | | м5;4;3;     д 13; 10; 6 | | |  | | |  | |
| 47 | Опорный прыжок согнувшись. | ОРУ с набивными мячами. Опорный прыжок согнувшись. Перестроение в колонну по четыре дроблением и сведением . | ОРУ. Вскок в упор присев соскок прогнувшись Совершенствование техники висов | | Контроль техники выполнения прыжки через «козла» (100см) согнувшись. | | |  | | |  | |
| 48 | Наклон вперед, сидя на полу. | ОРУ на полу. Наклон вперед, сидя на полу на результат. Эстафеты с элементами акробатики. | ОРУ. Закрепление техники акробатических элементов | | Контроль  М+10;+6;+4;   д +12; +9; +6 | | |  | | |  | |
| **IIIчетверть**  **Баскетбол (15)** | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Ведение мяча в движении. Передача мяча в парах на месте. | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. ОРУ. Стойки, передвижения.  Ведение мяча в движении. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Салки мячом | Ознакомление с требованиями безопасности на занятиях спортивными играми, ведение мяча с изменением направления и скорости | текущий | | |  | | |  | |
| 50 | Ведение и передачи мяча в движении | ОРУ в движении. Ведение мяча в движении с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра в баскетбол. | ведение мяча с изменением направления и скорости | Контроль техники выполнения передачи двумя от груди в движении. | | |  | | |  | |
| 51-52 | Остановки после ведения. Броски одной от плеча. | ОРУ. Остановка двумя шагами, прыжком после ведения. Передача одной рукой от плеча в движении. Броски одной от плеча. Игра в баскетбол | Овладение техникой остановки двумя шагами после ведения, передач и бросков. | Контроль техники выполнения передачи одной от плеча в движении. | | |  | | |  | |
| 53 | Ведение мяча с сопротивлением. Броски одной от плеча с места | ОРУ. Остановка двумя шагами, прыжком после ведения. Ведение мяча с сопротивлением. Броски одной от плеча с места. Игра в баскетбол. | Овладение техникой остановки двумя шагами после ведения, передач и бросков. | текущий | | |  | | |  | |
| 54 | Броски одной от плеча после остановки прыжком. | ОРУ в движении. Остановка двумя шагами, прыжком после ведения. Взаимодействие защитник-нападающий. Броски одной от плеча после остановки прыжком. Игра в баскетбол. | Овладение техникой остановки двумя шагами после ведения, передач и бросков. | текущий | | |  | | |  | |
| 55 | Остановка двумя шагами после ведения. | ОРУ .Остановка двумя шагами, прыжком после ведения. Взаимодействие защитник-нападающий. Броски одной от плеча после остановки прыжком. Игра в баскетбол. | Овладение техникой остановки двумя шагами после ведения, передач и бросков. | Контроль техники выполнения остановки двумя шагами. | | |  | | |  | |
| 56 | Взаимодействие защитник-нападающий. Позиционное нападение. | ОРУ. Взаимодействие защитник-нападающий. Броски одной от плеча после остановки прыжком. Позиционное нападение. Игра в баскетбол. | Комбинации из освоенных элементов  Освоение тактики игры | текущий | | |  | | |  | |
| 57 | Броски одной от плеча после остановки прыжком. Позиционное нападение. | ОРУ. Взаимодействие защитник-нападающий. Броски одной от плеча после остановки прыжком. Позиционное нападение. Игра в баскетбол. | Комбинации из освоенных элементов  Освоение тактики игры | Контроль техники выполнения броска одной от плеча после остановки прыжком. | | |  | | |  | |
| 58-59 | Бросок двумя от головы в движении. Позиционное нападение. | ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Позиционное нападение. Игра в баскетбол. | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов, Вырывание и выбивание мяча  Освоение тактики игры | текущий | | |  | | |  | |
| 60 | Вырывание и выбивание мяча. | ОРУ в движении. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Позиционное нападение. Игра в баскетбол. | Комбинации из освоенных элементов Вырывание и выбивание мяча  Освоение тактики игры | Контроль техники выполнения вырывания и выбивания мяча. | | |  | | |  | |
| 61 | Позиционное нападение. Игра в баскетбол. | ОРУ. Броски после ведения, передачи, ловли, остановки прыжком. Передачи в тройках. Позиционное нападение. Игра в баскетбол. | Комбинации из освоенных элементов  Освоение тактики игры | текущий | | |  | | |  | |
| 62 | Броски после ведения, передачи, ловли, остановки прыжком. | ОРУ. Броски после ведения, передачи, ловли, остановки прыжком. Передачи в тройках. Позиционное нападение. Игра в баскетбол. | Комбинации из освоенных элементов  Освоение тактики игры | Контроль техники выполнения броска после ведения.передачи, ловли и остановки прыжком. | | |  | | |  | |
| 63 | Игра в баскетбол. | ОРУ. Совершенствование техники ведения и передач мяча Броски двумя и одной рукой. Игра в баскетбол. | Комбинации из освоенных элементов  Освоение тактики игры | Контроль техники основных элементов игры в баскетбол | | |  | | |  | |
| **Волейбол (9)** | | | | | | | | | | | |
| 64 | Передача мяча двумя руками сверху. | ОРУ в движении. Стойка игрока,  перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | Освоение техники приема и передачи мяча, подачи через сетку. Игра по упрощенным правилам | | текущий | |  | | |  | |
| 65 | Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. | ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | текущий | |  | | |  | |
| 66 | Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. | ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра в волейбол. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | Контроль техники передачи мяча сверху. | |  | | |  | |
| 67 | Прием мяча снизу над собой и на сетку. | ОРУ. Передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | Контроль техники передачи мяча сверху через сетку. | |  | | |  | |
| 68 | Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. | ОРУ. Прием мяча двумя руками сверху и снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | Освоение техники приема и передачи мяча, подачи через сетку. Игра по упрощенным правилам Освоение техники нижней прямой подачи | | текущий | |  | | |  | |
| 69 | Прием мяча двумя руками снизу над собой | ОРУ. Передачи мяча  в парах через сетку.  Прием мяча двумя руками снизу над собой. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | Контроль техники приёма мяча снизу над собой. | |  | | |  | |
| 70 | Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол | ОРУ с мячами. Передачи мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол | Контроль техники приёма мяча снизу на сетку. | |  | | |  | |
| 71 | Нижняя прямая подача в заданную зону. | ОРУ. Передачи мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу на сетку. Нижняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра в волейбол | текущий | |  | | |  | |
| 72 | Нижняя прямая подача в заданную зону. | ОРУ. Передачи мяча через сетку,  нижняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | Контроль техники подачи мяча с 6 м через сетку. | |  | | |  | |
| **Лёгкая атлетика (6)** | | | | | | | | | | | |
| 73 | Беседа по ТБ ИОТ-036. Медленный бег 7 мин. Метание в цель с 6 м. | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ в движении Медленный бег 7 мин. Метание в цель с 6 м. Салки парами. | . Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Овладение техникой метания в цель. | | текущий | |  | | |  | |
| 74 | Медленный бег. Броски мяча (1кг) из-за головы, сидя на полу. | ОРУ с палками. Медленный бег 10 мин. Броски мяча (1кг) из-за головы, сидя на полу. Салки мячом. | Овладение техникой длительного бега. Метание набивного мяча из-за головы, от груди, снизу. | | текущий | |  | | |  | |
| 75 | Медленный бег. Прыжки через скакалку. | ОРУ. Медленный бег12 мин. Броски мяча (1кг) из-за головы, сидя на полу. Прыжки через скакалку. | Овладение техникой длительного бега Ловля мяча двумя руками после броска партнером вверх, с приседанием, с хлопками ладонями | | текущий | |  | | |  | |
| 76 | Прыжки через скакалку на результат. | ОРУ с гантелями. Медленный бег 13 мин. Прыжки через скакалку на результат. Челночный бег. Охотники и утки | Овладение техникой длительного бега. Умение длительное время прыгать через скакалку.. Правильно выполнять упражнения на развитие скорости. | | М105;95;80 д 120; 105;95 | |  | | |  | |
| 77 | Медленный бег 15 мин. | ОРУ. Медленный бег 15 мин. Перестрелка. Метание в цель с 6 м. | Контроль бег 15 мин без учёта времени | |  | | |  | |
| 78 | Линейные эстафеты | ОРУ с набивными мячами. Линейная эстафета. Низкий старт. Челночный бег. | Контроль     м8,2;8,8;9,6 д 8,5;9,1;10,0 | |  | | |  | |
| **VIчетверть** | | | | | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка (12)** | | | | | | | | | | | |
| 79 | Беседа по ТБ ИОТ-043. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный  ход. | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. ОРУ на лыжах. Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный  ход. Повороты переступанием. Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона. Прохождение дистанции 3 км. | Ознакомить с требованиями правил безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор снаряжения  Передвижение попеременным двухшажным ходом, овладение техникой спусков, подъёмов, поворотов. | |  | |  | | |  | |
| 80 | Повороты переступанием. Подъем на склон «полуелочкой» |  | |  | | |  | |
| 81 | Прохождение дистанции 3 км. | Контроль техники передвижения скользящим шагом | |  | | |  | |
| 82 | Попеременный двухшажный ход. | ОРУ на лыжах. Приемы закаливания. Воздушные ванны. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона. Прохождение дистанции 3 км. | Передвижение попеременным двухшажным ходом, овладение техникой спусков, подъёмов, поворотов.  Передвижение одновременным бесшажным ходом | | Контроль техники попеременного двухшажного хода | |  | | |  | |
| 83 | Одновременный бесшажный ход. | текущий | |  | | |  | |
| 84 | Прохождение дистанции 3 км. | Контроль техники поворотов переступанием. | |  | | |  | |
| 85 | Торможение «плугом». | ОРУ на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км. | Передвижение попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом,  Повороты переступанием на месте и в движении  Передвижение на лыжах до 3 км | | Контроль техники спуска с средней стойке. | |  | | |  | |
| 86 | Повороты переступанием | текущий | |  | | |  | |
| 87 | Прохождение дистанции 3 км. | текущий | |  | | |  | |
| 88 | Прохождение дистанции  1 км на результат. | ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции  1 км на результат. Спуски с горы с торможением,  подъем «полуелочкой». Эстафеты на лыжах. | Передвижение на лыжах с максимальной скоростью  овладение техникой спусков, подъёмов, поворотов.  Игровые упражнения на лыжах | | Контроль м 6,30;7,00; 7,30  д7,00;7,30;8,10 | |  | | |  | |
| 89 | Спуски с горы с торможением,  подъем «полуелочкой». | Контроль техники подъема «полуёлочкой» | |  | | |  | |
| 90 | Эстафеты на лыжах. | текущий | |  | | |  | |
| **Волейбол (3)** | | | | | | | | | | | |
| 91 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Передачи сверху через сетку. Приём мяча снизу. | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. ОРУ. История возникновения игры в волейбол. Передачи сверху через сетку. Приём мяча снизу. Подача нижняя прямая. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | Освоение техники приема и передачи мяча, подачи через сетку. Игра по упрощенным правилам Освоение техники нижней прямой подачи | | текущий | |  | | |  | |
| 92-93 | Передачи сверху, снизу через сетку. Подача нижняя прямая. | ОРУ. Передачи сверху и снизу через сетку. Подача нижняя прямая. Учебная игра по упрощенным правилам. | Контроль техники элементов игры. | |  | | |  | |
| **Лёгкая атлетика (9ч)** | | | | | | | | | | | |
| 94 | Беседа по ТБ ИОТ-036. Прыжки в высоту с разбега. Метание в цель. | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Прыжки в высоту с разбега  (отталкивание). Метание в вертикальную цель с 6-7 м. Игра салки парами. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Метание теннисного мяча на дальность заданное расстояние в цель | | текущий | |  | | |  | |
| 95 | Прыжки в высоту перешагиванием | ОРУ в беге и ходьбе. Прыжки в высоту с разбега  перешагиванием. Метание в вертикальную цель с 6-7 м. | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Метание теннисного мяча на дальность заданное расстояние в цель | | текущий | |  | | |  | |
| 96 | Прыжки в высоту перешагиванием | ОРУ. Высокий старт. Бег с ускорением до 20м. Прыжки в высоту с разбега на результат | Контроль м110;100;90 д100;90;80 | |  | | |  | |
| 97 | Бег с высокого старта 20-30 м. | ОРУ в беге и ходьбе. Бег с высокого старта 30 м на результат. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Метание на дальность. Игра в пионербол, футбол | Бег с максимальной скоростью пробегать 30 м Метание теннисного мяча на дальность заданное расстояние в цель | | Контроль м5,2;5,5;6,0;д5,5;6,0;6,5 | |  | | |  | |
| 98 | Метание на дальность. | Бег с высокого старта 20-30 м. прыжки в длину с места. Метание на дальность. | текущий | |  | | |  | |
| 99 | Прыжки в длину с разбега. Метание на дальность. | ОРУ в беге и ходьбе Прыжки в длину с разбега. Метание на дальность на результат. | Контроль   м28;25;20 д 18; 14;10 | |  | | |  | |
| 100 | Прыжки в длину с разбега. | ОРУ в беге и ходьбе Прыжки в длину с разбега на результат.  Бег 10 минут. | Овладение техникой длительного бега | | м3,30;3,00;2,70  Д2,80;2,60;4,40 | |  | | |  | |
| 101 | Промежуточная аттестация в форме зачёта. | Прыжки в длину с места, челночный бег 3х10м, поднимание туловища, лежа на полу за 30с. | Уметь бегать с высокого старта с максимальной скоростью; прыгать в длину | |  | |  | | |  | |
| 102 | Промежуточная аттестация в форме зачёта. | Подтягивание на перекладине, бег 1000 м, наклон вперед, сидя на полу. | Уметь бегать в среднем темпе по пересеченной местности | |  | |  | | |  | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯУРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Элементы содержания | Характеристика деятельности учащихся | | | | | | контроль | Дата проведения | | | | | |
| план | | | факт | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | 5 | 6 | | | 7 | | |
| **I четверть** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Лёгкая атлетика (9)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Беседа по ТБ ИОТ-010, 036.Высокий старт. | Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. ОРУ. Высокий старт (обучение). Бег с ускорением 30 – 40 м. Прыжки в длину с места –тест. «Салки». | Прослушивание инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30м. | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 2 | Высокий старт. Метание малого мяча на дальность. | ОРУ. Высокий старт (разгон). Метание малого мяча на дальность с места. Поднимание туловища, лежа на полу за 30 сек (тест). | С максимальной скоростью пробегать 60 м с высокого старта. Правильно выполнять метание малого мяча на дальность с места. | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 3 | Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. | Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. ОРУ. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. Подтягивание (тест). | . Правильно выполнять метание малого мяча на дальность с места. После быстрого разбега совершать прыжок в длину | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 4 | Челночный бег. Метание на дальность. | ОРУ. Челночный бег. Метание на дальность с разбега на результат .Игры «Салки парами», вышибалы. | Правильно выполнять метание малого мяча на дальность с разбега. Правильно выполнять упражнения в беге. | | | | | | М33;27;20  д 23; 17;14 | |  | | |  | |
| 5 | Прыжки в высоту. Челночный бег. | ОРУ. Прыжки в высоту перешагиванием. Челночный бег 3х10м на результат. Игры с ускорением. | Правильно выполнять технику прыжка в высоту перешагиванием | | | | | | м802;8,5;9,0 д 8,4;9,4;10,0 | |  | | |  | |
| 6 | Прыжки в высоту. | ОРУ. Прыжки в высоту перешагиванием. Бег с ускорением до 30м. Встречная эстафета. | Правильно выполнять технику прыжка в высоту перешагиванием | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 7 | Медленный бег 10 мин. Прыжки в высоту. | ОРУ. Медленный бег 10 мин. Прыжки в высоту на результат. | Бег в равномерном темпе 10 мин. Правильно выполнять технику прыжка в высоту перешагиванием | | | | | | м115;105;95 д105;95;85 | |  | | |  | |
| 8 | Медленный бег 10 мин. Прыжки в длину. | ОРУ. Медленный бег 10 мин. Прыжки в длину с места на результат | Бег в равномерном темпе 10 мин. Совершать прыжок в длину с места на результат. | | | | | | м190;160;140 д180;150;130 | |  | | |  | |
| 9 | Бег 1000м. Метание в цель с 6 м. | ОРУ. Бег 1000м на результат. Метание в цель с 6 м. Игра «Вышибалы». | ОРУ. Пробегать дистанцию 1000м. Метание мяча с места в цель | | | | | | м4,40;5,20;6,00;     д5,10;5,40;6,20; | |  | | |  | |
| **Баскетбол (12)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Ведение мяча. Передача мяча на месте. | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Жонглирование мячом. Стойки, передвижения.  Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Правила игры в баскетбол. | Ознакомление с требованиями безопасности на занятиях спортивными играми. Перемещения приставными шагами. Ходьба, бег, с выполнением заданий | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 11 | Передачи в движении. Бросок двумя от груди с места. | Влияние физкультуры на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. ОРУ с мячом. Передачи в движении двумя от груди. Остановка прыжком после ведения. Бросок двумя от груди с места. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Броски с места и в д с 3.6 м.ОРУ. Освоение техники приема и передачи мяча. | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 12 | Остановка прыжком и двумя шагами, повороты на месте. | ОРУ. Передачи в движении одной от плеча. Остановка прыжком и двумя шагами, повороты на месте. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Броски с места и в д с 3.6 м.ОРУ. Освоение техники приема и передачи мяча. | | | | | | Техника остановки прыжком и двумя шагами повороты на месте | |  | | |  | |
| 13 | Бросок двумя руками от груди. Передачи в движении. | ОРУ в движении. Ведение с пассивным сопротивлением. Остановка после ведения двумя шагами. Броски двумя руками от груди. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | ведение мяча с изменением направления и скорости. Освоение техники остановки после ведения | | | | | | Контроль техники передач в движении | |  | | |  | |
| 14 | Остановка в два шага. Броски двумя руками от груди. | ОРУ. Передачи в движении. Остановка после ведения двумя шагами. Броски двумя руками от груди. История возникновения игры в баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Броски с места и в д с 3.6 м. Освоение техники приема и передачи мяча. | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 15 | Ведение мяча с изменением направления и скорости | ОРУ. Броски по кольцу одной от плеча с места. Остановки после ведения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Броски с места и в д с 3.6 м.. Освоение техники приема и передачи мяча. | | | | | | Контроль техники ведения с изменением направления и скорости | |  | | |  | |
| 16-17 | Бросок одной от плеча в движении после ловли. | ОРУ. Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Комбинации из освоенных элементов | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 18 | Совершенствование ведения, бросков. | ОРУ. Ведение мяча  с разной высотой отскока.  Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.  Салки в парах с мячом. | Совершенствование ведения, бросков. | | | | | | Контроль техники броска одной от плеча | |  | | |  | |
| 19 | Позиционное нападение (2х1). | ОРУ. Передача мяча  двумя руками от головы в парах на расстоянии 6-8м.  Позиционное нападение. Игра в баскетбол по упрощенным правилам | Игра по упрощенным правилам. Освоение тактических элементов. | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 20 | Позиционное нападение (2х1) | ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости и направления.  Передачи мяча в «тройках» в движении. Позиционное нападение. Игра «Гонка мячей», «Мяч по кругу» | Игра по упрощенным правилам. Освоение тактических элементов. | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 21 | Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | ОРУ. Ведение мяча.  Передачи мяча в «тройках» в движении. Позиционное нападение. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | ОРУ. Игра по упрощенным правилам. Освоение тактических элементов. | | | | | | Контроль техники основных элементов игры в баскетбол | |  | | |  | |
| **Волейбол (6)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Стойка игрока,  перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. | ОРУ. Стойка игрока,  перемещения. Передача и приём мяча двумя руками сверху. Изучение правил игры в волейбол. Пионербол. | | | Перемещения приставными шагами. Ходьба, бег, с выполнением заданий | | | | текущий | |  | | |  | |
| 23 | Приём и передача мяча сверху и снизу. | Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. ОРУ в движении. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой и вперед в парах. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол двумя- тремя мячами. | | | Освоение техники приема и передачи мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам. | | | | текущий | |  | | |  | |
| 24 | Нижняя прямая подача. Передачи сверху. | ОРУ. Передачи мяча двумя руками сверху в колоннах. Прием мяча двумя руками снизу.  Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол двумя- тремя мячами. | | | Контроль техники передачи мяча сверху | |  | | |  | |
| 25 | Нижняя прямая подача. | ОРУ с мячами. Передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол | | | текущий | |  | | |  | |
| 26 | Нижняя прямая подача. Приём и передача снизу. | ОРУ. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол | | | . Освоение техники приема и передачи мяча, подачи через сетку. Игра по упрощенным правилам.  . | | | | Контроль техники приёма мяча снизу | |  | | |  | |
| 27 | Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол | ОРУ. Передачи мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол | | | Контроль техники подачи мяча снизу через сетку с 6 м | |  | | |  | |
| **II четверть** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Волейбол (3)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Прямой нападающий удар. | ОРУ с мячами. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Передачи мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу на сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол. | | | | | Освоение техники приема и передачи мяча, подачи через сетку. Игра по упрощенным правилам | | текущий | |  | | |  | |
| 29 | Прямой нападающий удар. | ОРУ. Передачи мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу на сетку. Нижняя прямая подача.Прямой нападающий удар.Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол. | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 30 | Учебная игра по упрощенным правилам. | ОРУ. Передачи мяча через сетку,  нижняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол . | | | | | Контроль знаний правил игры в волейбол | |  | | |  | |
| **Гимнастика (18)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Беседа по ТБ ИОТ-040. Акробатические элементы, изученные в начальных классах. | ОРУ сидя на полу. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Акробатические элементы, изученные в начальных классах. Наклон вперед, сидя на полу (тест). Подтягивание. | | | | Знать правила ТБ. Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | текущий | | |  | | |  | |
| 32 | Кувырок вперед, назад слитно. Лазание по гимнастической стенке | Основы истории возникновения и развития физической культуры. ОРУ на полу. Перестроение из одной и в три шеренги. 2-3 кувырка вперед, назад слитно. Лазание по гимнастической стенке. | | | | Выполнять строевые упражнения, акробатические элементы | | | текущий | | |  | | |  | |
| 33 | Кувырок вперед, назад слитно. Лазание. | ОРУ с предметами. Перестроение из одной и в три шеренги. 2-3 кувырка назад слитно, стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке. Полоса препятствий. | | | | Выполнять строевые упражнения, акробатические элементы | | | текущий | | |  | | |  | |
| 34 | Акробатика. Кувырки вперед, назад. Лазание по канату. | ОРУ. Перестроение в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках. Лазание по канату. | | | | Выполнять строевые упражнения акробатические элементы | | | Контроль техники кувырков вперед и назад | | |  | | |  | |
| 35 | Акробатика. Лазание по канату. | ОРУ с предметами. Перестроение в колонну по четыре дроблением и сведением. «Мост» из положения стоя и лёжа. Стойка на лопатках, перекаты. Лазание по канату. | | | | Выполнять строевые упражнения акробатические элементы | | | Контроль техники стойки на лопатках прогнувшись | | |  | | |  | |
| 36 | Акробатическая комбинация. | ОРУ с предметами. Перестроение в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание по канату. Полоса препятствий. | | | | Выполнять строевые упражнения акробатические элементы | | | текущий | | |  | | |  | |
| 37 | Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне. | ОРУ сидя на полу. Перестроение в колонну по четыре дроблением и сведением . Акробатическое соединение из разученных элементов. Упражнения на гимнастическом бревне: ходьба приставными шагами, выпад вперед. | | | | Выполнять строевые упражнения акробатические элементы | | | Контроль техники лазания по канату | | |  | | |  | |
| 38 | Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне. | ОРУ. Акробатическое соединение из разученных элементов. Упражнения на бревне: ходьба приставными шагами, выпад вперед, повороты стоя на 180°, упор лежа. Подтягивание. Эстафеты с элементами акробатики. | | | | Выполнять акробатическую комбинацию, упражнения в равновесии | | | текущий | | |  | | |  | |
| 39 | Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне. | ОРУ с предметами. Акробатическое соединение из разученных элементов. Упражнения на бревне: ходьба приставными шагами, выпад вперед, повороты стоя на 180°, упор лежа. Подтягивание. | | | | Выполнять акробатическую комбинацию, упражнения в равновесии | | | Контроль техники выполнения акробатической комбинации | | |  | | |  | |
| 40 | Упражнения на бревне. Висы и упоры. | ОРУ. Упражнения на бревне: выпад вперед. Повороты на носках на 180°, упор лежа, соскок прогнувшись. Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание на параллельных брусьях, упор на прямых руках. Сед ноги врозь (м), вис присев (д). Подтягивание. | | | | . Выполнять упражнения в равновесии, в висе на гимнастических брусьях | | | текущий | | |  | | |  | |
| 41 | Упражнения на бревне - комбинация. Висы. Подъем переворотом. | Ору. Упражнения на бревне - комбинация. Повороты на носках на 180°, соскок прогнувшись. Висы согнувшись и прогнувшись, упор на прямых руках, подтягивание хватом сверху. Сед ноги врозь (м), вис присев (д). Подъем переворотом. | | | | Выполнять упражнения в равновесии, в висе на гимнастических брусьях | | | текущий | | |  | | |  | |
| 42 | Упражнения на бревне - комбинация. Висы и упоры. Подъем переворотом. | Упражнения на бревне - комбинация. Повороты на носках на 180°, соскок прогнувшись. Висы согнувшись и прогнувшись, упор на прямых руках, подтягивание хватом сверху. . Сед ноги врозь (м), вис присев (д). Подъем переворотом. | | | | Выполнять упражнения в равновесии, в висе на гимнастических брусьях | | | Контроль техники выполнения комбинации из элементов на бревне | | |  | | |  | |
| 43 | Опорный прыжок. Висы. Подъем переворотом. | ОРУ с предметами. Опорный прыжок - вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание хватом сверху, поднимание прямых и согнутых ног в висе. . Сед ноги врозь (м), вис присев (д). Подъем переворотом. | | | | ОРУ. Вскок в упор присев соскок прогнувшись | | | текущий | | |  | | |  | |
| 44 | Опорный прыжок ноги врозь. Висы. Подъем переворотом. | Организация самостоятельных занятий физической культурой. ОРУ. Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110см). Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание хватом сверху, поднимание прямых и согнутых ног в упоре на прямых руках. Подъем переворотом. | | | | Вскок в упор присев соскок прогнувшись Совершенствование техники висов | | |  | | |  | | |  | |
| 45 | Полоса препятствий. Подтягивание. | ОРУ с предметами. Строевая подготовка. Полоса препятствий с элементами акробатики, лазания, перелезания, силовой подготовки | | | | Выполнение акробатических элементов, лазания. | | | текущий | | |  | | |  | |
| 46 | Опорный прыжок. Подтягивание. | ОРУ. Опорный прыжок ноги врозь. Строевая подготовка. Подтягивание хватом сверху на высокой и низкой перекладине. | | | | ОРУ. Вскок в упор присев соскок прогнувшись Совершенствование техники висов | | | м5;4;2;     д 15; 11; 7 | | |  | | |  | |
| 47 | Опорный прыжок. | ОРУ с набивными мячами. Опорный прыжок ноги врозь. Перестроение в колонну по четыре дроблением и сведением . | | | | ОРУ. Вскок в упор присев соскок прогнувшись Совершенствование техники висов | | | Контроль техники выполнения прыжки через «козла» (110см) ноги врозь. | | |  | | |  | |
| 48 | Наклон вперед, сидя на полу. | ОРУ на полу. Наклон вперед, сидя на полу на результат. Эстафеты с элементами акробатики. | | | | ОРУ. Закрепление техники акробатических элементов | | | Контроль  М+8;+5;+2;   д +12; +9; +6 | | |  | | |  | |
| **IIIчетверть**  **Баскетбол (15)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Ведение мяча в движении. Передача мяча от головы. | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. ОРУ. Стойки, передвижения.  Ведение мяча в движении. Передача мяча двумя руками от головы в парах месте и в движении. Салки мячом. | | Ознакомление с требованиями безопасности на занятиях спортивными играми, ведение мяча с изменением направления и скорости | | | | текущий | | |  | | |  | |
| 50 | Передача мяча от головы. | Основы истории возникновения и развития отечественного спорта. ОРУ в движении. Ведение мяча в движении с изменением направления. Передача мяча двумя руками от головы в движении. Учебная игра в баскетбол. | | ведение мяча с изменением направления и скорости | | | | Контроль техники выполнения передачи двумя от головы в движении. | | |  | | |  | |
| 51-52 | Остановки после ведения. Броски одной от плеча.. | ОРУ. Остановка двумя шагами, прыжком после ведения. Передача одной рукой от плеча в движении. Броски одной от плеча. Игра в баскетбол | | Овладение техникой остановки двумя шагами после ведения, передач и бросков. | | | | Контроль техники выполнения передачи одно от плеча в движении. | | |  | | |  | |
| 53 | Ведение мяча с сопротивлением. Остановки после ведения. | ОРУ. Остановка двумя шагами, прыжком после ведения. Ведение мяча с сопротивлением. Броски одной от плеча с места. Игра в баскетбол. | | Овладение техникой остановки двумя шагами после ведения, передач и бросков. | | | | текущий | | |  | | |  | |
| 54 | Броски одной от плеча после остановки прыжком. | ОРУ в движении. Остановка двумя шагами, прыжком после ведения. Взаимодействие защитник-нападающий. Броски одной от плеча после остановки прыжком. Игра в баскетбол. | | Овладение техникой остановки двумя шагами после ведения, передач и бросков. | | | | текущий | | |  | | |  | |
| 55 | Броски одной от плеча после остановки прыжком. | ОРУ .Остановка двумя шагами, прыжком после ведения. Взаимодействие защитник-нападающий. Броски одной от плеча после остановки прыжком. Игра в баскетбол. | | Овладение техникой остановки двумя шагами после ведения, передач и бросков. | | | | Контроль техники остановки двумя шагами | | |  | | |  | |
| 56 | Броски одной от плеча после остановки прыжком. | ОРУ. Взаимодействие защитник-нападающий. Броски одной от плеча после остановки прыжком. Позиционное нападение.. Игра в баскетбол. | | Комбинации из освоенных элементов  Освоение тактики игры | | | | Контроль техники выполнения броски одной от плеча после остановки прыжком. | | |  | | |  | |
| 57 | Позиционное нападение через заслон. | ОРУ. Взаимодействие защитник-нападающий. Броски одной от плеча после остановки прыжком. Позиционное нападение. Передачи в тройках со сменой мест Игра в баскетбол. | | Комбинации из освоенных элементов  Освоение тактики игры | | | | Контроль техники выполнения броска одной от плеча после остановки прыжком. | | |  | | |  | |
| 58 | Позиционное нападение через заслон. | ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Передачи в тройках со сменой мест Позиционное нападение через заслон. Игра в баскетбол. | | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов, Вырывание и выбивание мяча. Освоение тактики игры | | | | текущий | | |  | | |  | |
| 59 | Вырывание и выбивание мяча | ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Бросок двумя руками от головы в движении. Передачи в тройках со сменой мест Позиционное нападение через заслон. Игра в баскетбол. Правила судейства. | | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов, Вырывание и выбивание мяча. Освоение тактики игры | | | | текущий | | |  | | |  | |
| 60 | Вырывание и выбивание мяча. | ОРУ в движении. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Нападение быстрым прорывом. Правила судейства. Игра в баскетбол. | | Комбинации из освоенных элементов Вырывание и выбивание мяча  Освоение тактики игры | | | | Контроль техники выполнения вырывания и выбивания мяча. | | |  | | |  | |
| 61 | Нападение быстрым прорывом. | Значение и гигиенические требования к самостоятельным занятиям физической культурой. ОРУ. Броски после ведения, передачи, ловли, остановки прыжком. Передачи в тройках. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. | | Комбинации из освоенных элементов  Освоение тактики игры | | | | текущий | | |  | | |  | |
| 62 | Броски после ведения, передачи, ловли, остановки прыжком. | ОРУ. Броски после ведения, передачи, ловли, остановки прыжком. Нападение быстрым прорывом. Правила судейства. Игра в баскетбол. | | Комбинации из освоенных элементов  Освоение тактики игры | | | | Контроль техники выполнения комбинации (броска после ведения.передачи, ловли и остановки прыжком) | | |  | | |  | |
| 63 | Игра в баскетбол. | ОРУ. Совершенствование техники ведения и передач мяча Броски двумя и одной рукой. Игра в баскетбол. | | Комбинации из освоенных элементов  Освоение тактики игры | | | | Контроль техники основных элементов игры в баскетбол | | |  | | |  | |
| **Волейбол (9)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 64 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, над собой. | ОРУ в движении. Стойка игрока,  перемещения. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, над собой. Правила игры в волейбол. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | Освоение техники приема и передачи мяча, подачи через сетку. Игра по упрощенным правилам | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 65 | Приём мяча снизу после подачи. | ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, через сетку. Приём мяча снизу после подачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам | текущий | |  | | |  | |
| 66 | Приём мяча снизу после подачи. | ОРУ. Передачи мяча двумя руками сверху в колоннах. Приём мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам | Контроль техники передачи мяча сверху через сетку. | |  | | |  | |
| 67 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | ОРУ. Приём и передачи мяча сверху и снизу через сетку. Приём мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. |  | |  | | |  | |
| 68 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | ОРУ Прием мяча двумя руками снизу над собой .Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | Освоение техники приема и передачи мяча, подачи через сетку. Игра по упрощенным правилам Освоение техники нижней прямой подачи | | | | | | Контроль техники приёма мяча снизу над собой. | |  | | |  | |
| 69 | Передачи мяча через сетку в тройках. | ОРУ. Передачи мяча через сетку в тройках.  Прием мяча двумя руками снизу над собой. Нижняя прямая подача.. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. |  | |  | | |  | |
| 70 | Приём мяча снизу после подачи. | ОРУ с мячами. Передачи мяча через сетку. Приём мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром Прием мяча двумя руками снизу на сетку. Учебная игра в волейбол | Контроль техники приёма мяча снизу на сетку. | |  | | |  | |
| 71 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | ОРУ. Передачи мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Приём мяча снизу после подачи.. Учебная игра в волейбол | Приём мяча снизу после подачи. | |  | | |  | |
| 72 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | ОРУ. Передачи мяча через сетку,  нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | Контроль техники элементов игры в волейбол. | |  | | |  | |
| **Лёгкая атлетика (6)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Беседа по ТБ ИОТ-036. Медленный бег 7 мин. | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ в движении Медленный бег 7 мин. Метание в цель с 6 м. Салки парами, «перестрелка» | . Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Овладение техникой метания в цель. | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 74 | Медленный бег. Броски мяча (1кг) из-за головы, сидя на полу. | ОРУ с палками. Медленный бег 10 мин. Броски мяча (1кг) из-за головы, сидя на полу. Салки мячом. Игра «Удочка». | Овладение техникой длительного бега. Метание набивного мяча из-за головы, от груди, снизу. | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 75 | Медленный бег. Прыжки через скакалку. | ОРУ. Медленный бег12 мин. Броски мяча (1кг) из-за головы, сидя на полу. Прыжки через скакалку. Игра «Перестрелка». | Овладение техникой длительного бега Ловля мяча двумя руками после броска партнером вверх, с приседанием, с хлопками ладонями | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 76 | Медленный бег. Прыжки через скакалку на результат. | ОРУ с гантелями. Медленный бег 13 мин. Прыжки через скакалку на результат. Охотники и утки | Овладение техникой длительного бега. Умение длительное время прыгать через скакалку.. Правильно выполнять упражнения на развитие скорости. | | | | | | М105;95;80 д 120; 105;95 | |  | | |  | |
| 77 | Медленный бег 15 мин | ОРУ. Медленный бег 15 мин. Перестрелка. | Контроль бег 15 мин без учёта времени | |  | | |  | |
| 78 | Линейные эстафеты | ОРУ с набивными мячами. Линейная эстафета. Низкий старт. Челночный бег на результат. | Контроль     м802;8,5;9,0 д 8,7;9,4;10,0 | |  | | |  | |
| **VIчетверть** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка (12)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Беседа по ТБ ИОТ-043. Гигиена лыжника. | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.. Гигиена лыжника. Построение с лыжами и передвижение в одной колоне. Укладка и надевание лыж. ОРУ на лыжах. Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный  ход. Повороты переступанием. Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона. | Ознакомить с требованиями правил безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор снаряжения  Передвижение попеременным двухшажным ходом, овладение техникой спусков, подъёмов, поворотов. | | | | | |  | |  | | |  | |
| 80 | Попеременный двухшажный ход |  | |  | | |  | |
| 81 | Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке. | Контроль техники передвижения скользящим шагом | |  | | |  | |
| 82 | Попеременный двухшажный ход. | Приемы закаливания. Воздушные ванны. ОРУ на лыжах. Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный  ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона. Прохождение дистанции 3 км. | Передвижение попеременным двухшажным ходом, овладение техникой спусков, подъёмов, поворотов.  Передвижение одновременным бесшажным ходом | | | | | | Контроль техники попеременного двухшажного хода | |  | | |  | |
| 83 | Одновременный бесшажный ход. | текущий | |  | | |  | |
| 84 | Прохождение дистанции 3 км. | текущий | |  | | |  | |
| 85 | Торможение «плугом». | ОРУ на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон «полуелочкой». Прохождение дистанции  1 км на результат. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3,5 км. | Передвижение попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом,  Повороты переступанием на месте и в движении  Передвижение на лыжах до 3,5 км | | | | | | Контроль техники спуска с средней стойке. | |  | | |  | |
| 86 | Прохождение дистанции  1 км на результат. | Контроль м6,00;6,30;7,00;  д6.15;6,45;7,30 | |  | | |  | |
| 87 | Прохождение дистанции 3,5 км. | текущий | |  | | |  | |
| 88 | Прохождение дистанции  2 км на результат. | ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции  2 км на результат. Спуски с горы с торможением,  подъем «полуелочкой». Эстафеты на лыжах. | Передвижение на лыжах с максимальной скоростью  овладение техникой спусков, подъёмов, поворотов.  Игровые упражнения на лыжах | | | | | | Контроль м 6,30;7,00; 7,30  д7,00;7,30;8,10 | |  | | |  | |
| 89 | Спуски с горы с торможением,  подъем «полуелочкой». | Контроль техники подъема «полуёлочкой» | |  | | |  | |
| 90 | Эстафеты на лыжах. | текущий | |  | | |  | |
| **Волейбол (3)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Передачи сверху через сетку. Приём мяча снизу. | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. ОРУ. Передачи сверху через сетку. Приём мяча снизу. Подача нижняя прямая. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | Освоение техники приема и передачи мяча, подачи через сетку. Игра по упрощенным правилам Освоение техники нижней прямой подачи | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 92-93 | Передачи сверху, снизу через сетку. Подача нижняя прямая. | ОРУ. Передачи сверху и снизу через сетку. Подача нижняя прямая. Учебная игра по упрощенным правилам. | Контроль техники элементов игры. | |  | | |  | |
| **Лёгкая атлетика (9ч)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Беседа по ТБ ИОТ-036. Прыжки в высоту с разбега. Метание в цель. | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега  (отталкивание). Метание в вертикальную цель с 6-7 м. Игра салки парами. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Метание теннисного мяча на дальность заданное расстояние в цель | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 95 | Прыжки в высоту перешагиванием | ОРУ в беге и ходьбе. Прыжки в высоту с разбега  перешагиванием. Метание в вертикальную цель с 6-7 м. | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Метание теннисного мяча на дальность заданное расстояние в цель | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 96 | Прыжки в высоту перешагиванием | ОРУ. Высокий старт. Бег с ускорением до 20м. Прыжки в высоту с разбега на результат. | м110;100;85 д100;90;80 | |  | | |  | |
| 97 | Бег с высокого старта 20-30 м. | ОРУ в беге и ходьбе. Бег с высокого старта 20-30 м. Прыжки в длину с места. Метание на дальность. | Бег с максимальной скоростью пробегать 30 м Метание теннисного мяча на дальность заданное расстояние в цель | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 98 | Метание на дальность. | Бег с высокого старта 20-30 м. прыжки в длину с места на результат. Метание на дальность. | текущий | |  | | |  | |
| 99 | Прыжки в длину с разбега.  Бег 60 м. | ОРУ в беге и ходьбе Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.  Бег 60 м. Футбол. |  | |  | | |  | |
| 100 | Прыжки в длину с разбега. | ОРУ в беге и ходьбе Прыжки в длину с разбега на результат.  Бег 10 минут. Пионербол, футбол. | Овладение техникой длительного бега | | | | | | Контроль м3,40;3,20;2,70  Д3,00;2,80;2,30 | |  | | |  | |
| 101 | Промежуточная аттестация в форме зачёта. | Прыжки в длину с места, челночный бег 3х10м, поднимание туловища лежа на полу за 30с. | Уметь бегать с высокого старта с максимальной скоростью; прыгать в длину | | | | | |  | |  | | |  | |
| 102 | Промежуточная аттестация в форме зачёта. | Подтягивание на перекладине, бег 1000 м, наклон вперед, сидя на полу. | Уметь бегать в среднем темпе по пересеченной местности | | | | | |  | |  | | |  | |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯУРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Элементы содержания | Характеристика деятельности учащихся | | | | | | | | контроль | Дата проведения | | | | | |
| план | | | факт | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | | | | | | 5 | 6 | | | 7 | | |
| **I четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Лёгкая атлетика (9)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Беседа по ТБ ИОТ-010, 036. Низкий старт. | Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. Низкий старт (обучение). Бег с ускорением 30 – 40 м. Прыжки в длину с места (тест), бег 30м (тесты) | | Прослушивание инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30м. | | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 2 | Стартовый разгон. Прыжки в длину с места. | Низкий старт. Стартовый разгон. ОРУ. Прыжки в длину с места. Поднимание туловища лежа на полу за 30 сек (тест | | С максимальной скоростью пробегать 60 м с высокого старта. Правильно выполнять метание малого мяча на дальность с места. | | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 3 | Спринтерский бег. Челночный бег. | Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения. Высокий старт (разгон, финиширование). ОРУ. Метание малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Челночный бег. Терминология спринтерского бега. Подтягивание (тест). | | .Правильно выполнять метание малого мяча на дальность с места. После быстрого разбега совершать прыжок в длину | | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 4 | Прыжки в длину с разбега. Метание на дальность на результат. | Челночный бег. ОРУ с малыми мячами. Метание на дальность с разбега на результат. Прыжки в длину с разбега. Игра «Удочка». | | Правильно выполнять метание малого мяча на дальность с разбега. Правильно выполнять упражнения в беге. | | | | | | | Контроль  м38;32;25 д 26; 20;15 | |  | | |  | |
| 5 | Прыжки в высоту. Челночный бег. | ОРУ. Прыжки в высоту перешагиванием. Челночный бег 4х15м на результат. Игры с ускорением. | | Правильно выполнять технику прыжка в высоту перешагиванием | | | | | | | Контроль  м 15,4;16,4;17,4 д 16,4;17,4;19,4 | |  | | |  | |
| 6 | Прыжки в высоту. Бег10-12 мин. | ОРУ. Прыжки в высоту перешагиванием. Бег с ускорением до 30м. Бег10-12 мин. Встречная эстафета. | | Правильно выполнять технику прыжка в высоту перешагиванием | | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 7 | Медленный бег 10-13 мин. Прыжки в высоту. | ОРУ. Медленный бег 10-13 мин. Прыжки в высоту на результат. | | Бег в равномерном темпе 10 мин. Правильно выполнять технику прыжка в высоту перешагиванием | | | | | | | Контроль м120;110;100 д110;100;90 | |  | | |  | |
| 8 | Медленный бег 10-13 мин. Прыжки в длину. | ОРУ. Медленный бег 10-13 мин. Прыжки в длину с места на результат | | Бег в равномерном темпе 10 мин. Совершать прыжок в длину с места на результат. | | | | | | | Контроль м195;170;150 д185;160;140 | |  | | |  | |
| 9 | Бег 1500м. Метание в цель с 6 м. | ОРУ. Бег 1500м на результат. Метание в цель с 6 м. Игра «Вышибалы». Салки с мячом. | | ОРУ. Пробегать дистанцию 1000м. Метание мяча с места в цель | | | | | | | Контроль м7,0;7,30;8,00; д7,30;8,00;8,30; | |  | | |  | |
| **Баскетбол (12)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Ведение мяча. Передача мяча на месте. | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Жонглирование мячом. Стойки, передвижения.  Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Правила игры в баскетбол. | | Ознакомление с требованиями безопасности на занятиях спортивными играми. Перемещения приставными шагами. Ходьба, бег, с выполнением заданий | | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 11 | Передачи в движении. Бросок двумя от груди с места. | Влияние физкультуры на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. ОРУ с мячом. Передачи в движении двумя от груди. Остановка прыжком после ведения. Бросок двумя от груди с места. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | | Броски с места и в д с 3.6 м.ОРУ. Освоение техники приема и передачи мяча. | | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 12 | Остановка прыжком и двумя шагами, повороты на месте. | ОРУ. Передачи в движении одной от плеча. Остановка прыжком и двумя шагами, повороты на месте. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | | Броски с места и в д с 3.6 м. ОРУ. Освоение техники приема и передачи мяча. | | | | | | | Техника остановки прыжком и двумя шагами повороты на месте | |  | | |  | |
| 13 | Бросок двумя руками от груди. | ОРУ в движении. Ведение с активным сопротивлением. Остановка после ведения двумя шагами. Броски двумя руками от груди. Сочетание приёмов ведения, передач и броска. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | | ведение мяча с изменением направления и скорости. Освоение техники остановки после ведения | | | | | | | Контроль техники передач в движении | |  | | |  | |
| 14 | Остановки после ведения. Броски двумя руками от груди. | ОРУ Передачи в движении. Остановки после ведения, повороты на месте. Броски двумя руками от груди. Сочетание приёмов ведения, передач и броска. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. История возникновения игры в баскетбол.. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | | Броски с места и в д с 3.6 м. Освоение техники приема и передачи мяча. | | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 15 | Техника ведения с изменением направления и скорости - контроль | ОРУ. Ведение с пассивным сопротивлением. Броски по кольцу двумя от груди с места. Остановки после ведения. Сочетание приёмов ведения, передач и броска. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | | Броски с места и в д с 3.6 м.. Освоение техники приема и передачи мяча. | | | | | | | Контроль техники ведения с изменением направления и скорости | |  | | |  | |
| 16 | Техники броска двумя руками от груди - контроль | ОРУ. Броски двумя руками от груди. Сочетание приемов ведения мяча с низкой высотой отскока, передачи, броска. Игра «сохрани мяч». Терминология баскетбола. | | Комбинации из освоенных элементов | | | | | | | Контроль техники броска двумя руками от груди | |  | | |  | |
| 17 | Передачи одной от плеча с сопротивлением | ОРУ. Передачи одной от плеча с пассивным сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | | Комбинации из освоенных элементов | | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 18 | Техника броска одной от плеча - контроль | ОРУ. Остановка двумя шагами. Ведение мяча  с разной высотой отскока.  Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.  Салки в парах с мячом | | Совершенствование ведения, бросков. | | | | | | | Контроль техники броска одной от плеча | |  | | |  | |
| 19 | Позиционное нападение. (2х1) | ОРУ. Передача мяча  двумя руками от головы в парах.  Позиционное нападение(2х1). Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Терминология баскетбола. | | Игра по упрощенным правилам. Освоение тактических элементов. | | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 20 | Передачи мяча в тройках в движении. | ОРУ. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Ведение мяча (дриблинг).  Передачи мяча в «тройках» в движении. Позиционное нападение (2х1). Игра «Гонка мячей», «Мяч по кругу» | | Игра по упрощенным правилам. Освоение тактических элементов. | | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 21 | Техника основных элементов игры в баскетбол - контроль | ОРУ. Ведение мяча.  Передачи мяча в «тройках» в движении. Позиционное нападение (2х1). Игра в баскетбол по упрощенным правилам. | | ОРУ. Игра по упрощенным правилам. Освоение тактических элементов. | | | | | | | Контроль техники основных элементов игры в баскетбол | |  | | |  | |
| **Волейбол (6)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. | ОРУ. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойка игрока,  перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах и над собой. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Изучение правил игры в волейбол. | | | | | Перемещения приставными шагами. Ходьба, бег, с выполнением заданий | | | | текущий | |  | | |  | |
| 23 | Приём и передачи мяча снизу и сверху. | Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху вперед в парах, через сетку. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол | | | | | Освоение техники приема и передачи мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам. | | | | текущий | |  | | |  | |
| 24 | Нижняя прямая подача. Техника передачи мяча сверху - контроль | ОРУ. Стойка игрока,  перемещения игрока. Передачи мяча двумя руками сверху в колоннах. Прием мяча снизу.  Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол | | | | | Контроль техники передачи мяча сверху | |  | | |  | |
| 25 | Прием мяча двумя руками снизу после подачи. | ОРУ с мячами. Стойка игрока,  перемещения игрока. Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу после подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 26 | Нижняя прямая подача. Техника приёма мяча снизу - контроль | ОРУ. Стойка игрока,  перемещения игрока. Прием мяча двумя руками снизу над собой и через сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол | | | | | . Освоение техники приема и передачи мяча, подачи через сетку. Игра по упрощенным правилам.  . | | | | Контроль техники приёма мяча снизу | |  | | |  | |
| 27 | Передачи мяча через сетку. Техника прямой подачи мяча снизу- контроль | ОРУ. Стойка игрока,  перемещения игрока. Передачи мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу после подачи на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол | | | | | Контроль техники подачи мяча снизу через сетку с 6 м | |  | | |  | |
| **II четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Волейбол (3)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Прямой нападающий удар. | ОРУ с мячами. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Передачи мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу на сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол. | | | | | | | Освоение техники приема и передачи мяча, подачи через сетку. Игра по упрощенным правилам | | текущий | |  | | |  | |
| 29 | Комбинация из освоенных элементов: приём-передача-удар. | ОРУ. Передачи мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Прием мяча двумя руками снизу на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол | | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 30 | Учебная игры в волейбол по упрощенным правилам. | ОРУ. Передачи мяча через сетку,  нижняя прямая подача в заданную зону. Учебная игра по упрощенным правилам в волейбол . | | | | | | | Контроль знаний правил игры в волейбол | |  | | |  | |
| **Гимнастика (18)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Беседа по ТБ ИОТ-040. Повторение ранее изученных акробатических элементов | ОРУ сидя на полу. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Терминология на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ без предметов. Акробатические элементы, изученные в начальных классах. Наклон вперед, сидя на полу (тест). Подтягивание. | | | | | | Знать правила ТБ. Уметь выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | текущий | | |  | | |  | |
| 32 | Длинный кувырок прыжком. Кувырок назад в полушпагат. Лазание. | ОРУ сидя на полу . Основы истории возникновения и развития физической культуры. Перестроение из одной в две, три шеренги. ОРУ на полу. Длинный кувырок прыжком (м). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя (д). Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание. | | | | | | Выполнять строевые упражнения, акробатические элементы | | | текущий | | |  | | |  | |
| 33 | Длинный кувырок прыжком. Полоса препятствий. | ОРУ с предметами. Выполнение команд «пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Перестроение из одной и в три шеренги. ОРУ с палками. Длинный кувырок прыжком, стойка на лопатках прогнувшись (м). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя (д). Полоса препятствий. Подтягивание. | | | | | | Выполнять строевые упражнения, акробатические элементы | | | текущий | | |  | | |  | |
| 34 | Техника выполнения кувырков. | ОРУ. Выполнение команд «пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Перестроение в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с обручем. Длинный кувырок прыжком, стойка на лопатках прогнувшись (м). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя (д). Лазание по канату в два приёма (м), в три приёма (д).. | | | | | | Выполнять строевые упражнения акробатические элементы | | | Контроль техники кувырков | | |  | | |  | |
| 35 | «Мост» из положения стоя и лёжа (д). Кувырок в стойку на лопатках (м). Лазание по канату. | Перестроение в колонну по четыре. ОРУ на полу. «Мост» из положения стоя и лёжа (д). Кувырок в стойку на лопатках (м). Лазание по канату в два приёма (м), в три приёма (д). | | | | | | Выполнять строевые упражнения акробатические элементы | | |  | | |  | | |  | |
| 36 | Акробатическая комбинация. Лазание по канату. | ОРУ с предметами. Перестроение в колонну по четыре. ОРУ с обручем. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазание по канату в два приёма (м), в три приёма (д). | | | | | | Выполнять строевые упражнения акробатические элементы | | | Контроль техники лазания по канату. | | |  | | |  | |
| 37 | Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне. | ОРУ сидя на полу. Перестроение в колонну по четыре. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическое соединение из разученных элементов. Упражнения на бревне: повороты на 180°. выпад вперед, упор на колено, упор лёжа, равновесие на одной ноге.. | | | | | | Выполнять строевые упражнения акробатические элементы | | |  | | |  | | |  | |
| 38 | Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне. | ОРУ. Акробатическое соединение из разученных элементов. Упражнения на бревне: повороты на 180°. выпад вперед, упор на колено, упор лёжа, равновесие на одной ноге. Развитие координационных способностей. | | | | | | Выполнять акробатическую комбинацию, упражнения в равновесии | | | текущий | | |  | | |  | |
| 39 | Акробатическая комбинация – контроль. Упражнения на бревне | ОРУ с предметами. Акробатическое соединение из разученных элементов. Упражнения на бревне: ходьба приставными шагами, выпад вперед, повороты стоя и в приседе на 180, упор лежа, соскок прогнувшись | | | | | | Выполнять акробатическую комбинацию, упражнения в равновесии | | | Контроль техники выполнения акробатической комбинации | | |  | | |  | |
| 40 | Упражнения на бревне. Опорный прыжок. | ОРУ. Строевой шаг. ОРУ. Упражнения на бревне: выпад вперед. Повороты на носках на 180°, соскок прогнувшись. Опорный прыжок: м-согнув ноги через «козла» (110см) в длину; д-прыжок ноги врозь чрез «козла» (105см) в ширину. | | | | | | . Выполнять упражнения в равновесии, в висе на гимнастических брусьях | | | текущий | | |  | | |  | |
| 41 | Упражнения на бревне-контроль Опорный прыжок. | Строевой шаг. ОРУ. Упражнения на бревне комбинация - контроль. Опорный прыжок: м-согнув ноги через «козла» (110см) в длину; д-прыжок ноги врозь чрез «козла» (105см) в ширину. Потягивание. | | | | | | Выполнять упражнения в равновесии, в висе на гимнастических брусьях | | | Контроль техники выполнения комбинации из элементов на бревне | | |  | | |  | |
| 42 | Опорный прыжок. Полоса препятствий. | Строевой шаг. ОРУ. Опорный прыжок: м-согнув ноги через «козла» (110см) в длину; д-прыжок ноги врозь чрез «козла» (105см) в ширину. Полоса препятствий. Подтягивание. Развитие координации и силовых | | | | | | Выполнять упражнения в равновесии, в висе на гимнастических брусьях | | |  | | |  | | |  | |
| 43 | Опорный прыжок. ноги врозь. Подтягивание – контроль. | Строевой шаг. ОРУ с обручем. Опорный прыжок: м-согнув ноги через «козла» (110см) в длину; д-прыжок ноги врозь чрез «козла» (105см) в ширину. Подтягивание на высокой перекладине (м), и низкой перекладине (д) –контроль. | | | | | | ОРУ. Вскок в упор присев соскок прогнувшись | | | Контроль подтягивание  М-8,5,3.  Д-19, 15; 11. | | |  | | |  | |
| 44 | Опорный прыжок-контроль. Висы. Подъем переворотом. | Строевой шаг. ОРУ на гимнастической скамейке. Опорный прыжок: м-согнув ноги через «козла» (110см) в длину; д-прыжок ноги врозь чрез «козла» (105см) в ширину-контроль. Висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание хватом сверху, поднимание прямых и согнутых ног в упоре на прямых руках | | | | | | Вскок в упор присев соскок прогнувшись Совершенствование техники висов | | | Контроль техники выполнения опорного прыжка | | |  | | |  | |
| 45 | Висы. Подъем переворотом. | Выполнение команд «пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ со скакалкой. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе, сед ноги врозь (м); махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом, вис присев (д). Развитие силовых качеств | | | | | | Выполнение акробатических элементов, лазания. | | | текущий | | |  | | |  | |
| 46 | Висы. Подъем переворотом. | Строевой шаг. ОРУ на гимнастической скамейке. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (м); махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом, вис присев (д). | | | | | | ОРУ. Вскок в упор присев соскок прогнувшись Совершенствование техники висов | | | м5;4;2;     д 15; 11; 7 | | |  | | |  | |
| 47 | Висы. Подъем переворотом – контроль. | Перестроение из одной в две, три шеренги. ОРУ с обручем. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе, сед ноги врозь (м); махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (д).Развитие скоростно- силовых способностей. | | | | | | ОРУ. Вскок в упор присев соскок прогнувшись Совершенствование техники висов | | | Контроль техники выполнения прыжки через «козла» (110см) ноги врозь. | | |  | | |  | |
| 48 | Эстафеты с элементами акробатики. Наклон вперед, сидя на полу на результат | Строевой шаг. ОРУ на полу. Наклон вперед, сидя на полу на результат. Эстафеты с элементами акробатики. Полоса препятствий. | | | | | | ОРУ. Закрепление техники акробатических элементов | | | Контроль  М+10+6;+3;д +15; +10; +7 | | |  | | |  | |
| **IIIчетверть**  **Баскетбол (15)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Беседа по ТБ ИОТ-042.Бросок двумя от головы в движении. Ведение мяча в движении. | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Стойки, передвижения.  Бросок двумя от головы в движении. Ведение мяча в движении. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Салки мячом. Правила баскетбола. | | | Ознакомление с требованиями безопасности на занятиях спортивными играми, ведение мяча с изменением направления и скорости | | | | | текущий | | |  | | |  | |
| 50 | Бросок двумя от головы в движении. | Основы истории возникновения и развития отечественного спорта. Стойки, передвижения. ОРУ в движении. Ведение мяча в движении с изменением направления с пассивной защитой Бросок двумя от головы в движении. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Учебная игра в баскетбол. | | | ведение мяча с изменением направления и скорости | | | | |  | | |  | | |  | |
| 51 | Бросок двумя от головы в движении. | Стойки, передвижения. ОРУ с мячами. Остановка двумя шагами, прыжком после ведения. Сочетание приёмов ведения, передач и броска. Передача одной рукой от плеча в движении. Бросок двумя от головы в движении - контроль. Игра в баскетбол. | | | Овладение техникой остановки двумя шагами после ведения, передач и бросков. | | | | | Контроль техники выполнения броска двумя от головы в движении | | |  | | |  | |
| 52 | Передачи одной от плеча в парах и бросок одной от плеча с сопротивлением. | Стойки, передвижения. ОРУ в движении. Остановка двумя шагами, прыжком после ведения. Передачи одной от плеча в парах и бросок одной от плеча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передач и броска. Игра в баскетбол | | | Овладение техникой остановки двумя шагами после ведения, передач и бросков. | | | | |  | | |  | | |  | |
| 53 | Быстрый прорыв (2х1). Бросок одной от плеча с сопротивлением. | ОРУ. Остановка двумя шагами, прыжком после ведения. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Игра в баскетбол | | | Овладение техникой остановки двумя шагами после ведения, передач и бросков. | | | | | текущий | | |  | | |  | |
| 54 | Быстрый прорыв (2х1). Бросок одной от плеча с сопротивлением. | ОРУ. Остановка двумя шагами, прыжком после ведения. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1). Игра в баскетбол. | | | Овладение техникой остановки двумя шагами после ведения, передач и бросков. | | | | | Контроль техники выполнения броска одной от плеча в движении. | | |  | | |  | |
| 55 | Передача мяча в троках со сменой мест. Быстрый прорыв (2х1). | ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Остановка двумя шагами, прыжком после ведения. Взаимодействие защитник-нападающий. Передача мяча в троках со сменой мест. Быстрый прорыв (2х1). Игра в баскетбол. | | | Овладение техникой остановки двумя шагами после ведения, передач и бросков. | | | | |  | | |  | | |  | |
| 56 | Штрафной бросок. Передача мяча в троках со сменой места. | ОРУ в движении. Взаимодействие защитник-нападающий. Передача мяча в троках со сменой мест. Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | | | Комбинации из освоенных элементов  Освоение тактики игры | | | | |  | | |  | | |  | |
| 57 | Штрафной бросок. Передача мяча в троках со сменой места. | ОРУ. Взаимодействие защитник-нападающий. Передачи в тройках в движении со сменой места-контроль. Броски одной от плеча после остановки прыжком. Игра в баскетбол. | | | Комбинации из освоенных элементов  Освоение тактики игры | | | | | Контроль техники выполнения передачи в тройках в движении со сменой места | | |  | | |  | |
| 58 | Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. | ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Игра в баскетбол. | | | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов, Вырывание и выбивание мяча. Освоение тактики игры | | | | | текущий | | |  | | |  | |
| 59 | Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. | ОРУ с мячами. Вырывание и выбивание мяча. Сочетание приёмов ведения, передач и броска. Бросок двумя руками от головы с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Игра в баскетбол. Правила судейства.. | | | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов, Вырывание и выбивание мяча. Освоение тактики игры | | | | | текущий | | |  | | |  | |
| 60 | Штрафной бросок. Игровые задания (2х2). | ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2х2). Игра в баскетбол. Правила судейства. | | | Комбинации из освоенных элементов Вырывание и выбивание мяча  Освоение тактики игры | | | | | Контроль техники выполнения вырывания и выбивания мяча. | | |  | | |  | |
| 61 | Игровые задания (2х2), (3х3).Передачи в тройках. | ОРУ. Значение и гигиенические требования к самостоятельным занятиям физической культурой. Броски после ведения, передачи, ловли, остановки прыжком. Передачи в тройках. Игровые задания (2х2), (3х3).Игра в баскетбол. Правила судейства. | | | Комбинации из освоенных элементов  Освоение тактики игры | | | | | текущий | | |  | | |  | |
| 62 | Штрафной бросок-контроль. | ОРУ. Броски после ведения, передачи, ловли, остановки прыжком. Передачи в тройках. Штрафной бросок-контроль. Нападение быстрым прорывом. Игровые задания (2х2), (3х3). Игра в баскетбол. Правила судейства. | | | Комбинации из освоенных элементов  Освоение тактики игры | | | | | Контроль техники выполнения штрафного броска | | |  | | |  | |
| 63 | Игра в баскетбол. | ОРУ. Совершенствование техники ведения и передач мяча. Броски двумя и одной рукой. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Правила судейства. | | | Комбинации из освоенных элементов. Освоение тактики игры | | | | | Контроль техники основных элементов игры в баскетбол | | |  | | |  | |
| **Волейбол (9)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 64 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, над собой. | ОРУ в движении. Стойка игрока,  перемещения. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Правила игры в волейбол. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам | | | | Освоение техники приема и передачи мяча, подачи через сетку. Игра по упрощенным правилам | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 65 | Приём мяча снизу после подачи. | ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, через сетку. Приём мяча снизу после подачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам | | | | текущий | |  | | |  | |
| 66 | Приём мяча снизу после подачи на сетку. | ОРУ. Передачи мяча двумя руками сверху в колоннах. Приём мяча снизу после подачи на сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | | | | Контроль техники передачи мяча сверху через сетку. | |  | | |  | |
| 67 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | ОРУ. Приём и передачи мяча сверху и снизу через сетку. Приём мяча снизу после подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | | | |  | |  | | |  | |
| 68 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | ОРУ Прием мяча двумя руками снизу над собой Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м.Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | | | | Освоение техники приема и передачи мяча, подачи через сетку. Игра по упрощенным правилам Освоение техники нижней прямой подачи | | | | | Контроль техники приёма мяча снизу над собой. | |  | | |  | |
| 69 | Передачи мяча через сетку в тройках. | ОРУ. ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча через сетку в тройках.  Прием мяча двумя руками снизу над собой. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | | | |  | |  | | |  | |
| 70 | Тактика нападения. | ОРУ с мячами. Передачи мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Приём мяча снизу после подачи. Комбинация из освоенных элементов: приём-передача-удар. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | | | | Контроль техники приёма мяча снизу на сетку. | |  | | |  | |
| 71 | Тактика нападения. | ОРУ. Передачи мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Приём мяча снизу после подачи. Комбинация из освоенных элементов: приём-передача-удар. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам | | | | Приём мяча снизу после подачи. | |  | | |  | |
| 72 | Тактика нападения. | ОРУ Передачи мяча через сетку,  нижняя прямая подача в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинация из освоенных элементов: приём-передача-удар. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | | | | Контроль техники элементов игры в волейбол. | |  | | |  | |
| **Лёгкая атлетика (6)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Беседа по ТБ ИОТ-036. Медленный бег 8 мин. | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ в движении Медленный бег 8 мин. Метание в цель с 6 м. Салки парами, «перестрелка» | . Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Овладение техникой метания в цель. | | | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 74 | Медленный бег. Броски мяча (1кг) из-за головы, сидя на полу. | ОРУ с гантелями. Медленный бег 10 мин. Броски мяча (1кг) из-за головы, сидя на полу. Игра «Удочка». | Овладение техникой длительного бега. Метание набивного мяча из-за головы, от груди, снизу. | | | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 75 | Медленный бег. Прыжки через скакалку. | ОРУ. Медленный бег12 мин. Броски мяча (1кг) из-за головы, сидя на полу. Прыжки через скакалку. Игра «Перестрелка». | Овладение техникой длительного бега Ловля мяча двумя руками после броска партнером вверх, с приседанием, с хлопками ладонями | | | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 76 | Медленный бег. Прыжки через скакалку на результат. | ОРУ с гантелями. Медленный бег 13 мин. Прыжки через скакалку на результат. Охотники и утки | Овладение техникой длительного бега. Умение длительное время прыгать через скакалку.. Правильно выполнять упражнения на развитие скорости. | | | | | | | | Контроль     м115;105;90 д 130; 120;105 | |  | | |  | |
| 77 | Медленный бег 15 мин | ОРУ. Медленный бег 15 мин. Перестрелка. | Контроль бег 15 мин без учёта времени | |  | | |  | |
| 78 | Линейные эстафеты | ОРУ с набивными мячами. Линейная эстафета. Низкий старт. Челночный бег на результат. | Контроль     м8,2;8,8;9,3 д 8,5;9,1;10,0 | |  | | |  | |
| **VIчетверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Лыжная подготовка (12)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Беседа по ТБ ИОТ-043. Гигиена лыжника. | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. . Гигиена лыжника. Построение с лыжами и передвижение в одной колоне. Укладка и надевание лыж. ОРУ на лыжах. Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный  ход. Повороты переступанием. Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона. | Ознакомить с требованиями правил безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор снаряжения  Передвижение попеременным двухшажным ходом, овладение техникой спусков, подъёмов, поворотов. | | | | | | | |  | |  | | |  | |
| 80 | Попеременный двухшажный ход |  | |  | | |  | |
| 81 | Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке. | Контроль техники передвижения скользящим шагом | |  | | |  | |
| 82 | Повороты переступанием. | Приемы закаливания. Воздушные ванны. ОРУ на лыжах. Скользящий шаг.  Попеременный двухшажный  ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона. Прохождение дистанции 3 км. | Передвижение попеременным двухшажным ходом, овладение техникой спусков, подъёмов, поворотов.  Передвижение одновременным бесшажным ходом | | | | | | | | Контроль техники попеременного двухшажного хода | |  | | |  | |
| 83 | Подъем на склон «ёлочкой», спуск со склона. | текущий | |  | | |  | |
| 84 | Прохождение дистанции 3 км. | текущий | |  | | |  | |
| 85 | Подъем на склон «ёлочкой». Торможение «плугом» и «упором». | ОРУ на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон «полуелочкой». Прохождение дистанции  1 км на результат Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3,5 км. | Передвижение попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом,  Повороты переступанием на месте и в движении  Передвижение на лыжах до 3,5 км | | | | | | | | Контроль техники спуска с средней стойке. | |  | | |  | |
| 86 | Прохождение дистанции  1 км на результат. | Контрольм6.00;6,30;7,30;  д.6.30;7,00;8,00 | |  | | |  | |
| 87 | Прохождение дистанции 3,5 км. | текущий | |  | | |  | |
| 88 | Прохождение дистанции  2 км на результат. | ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции  2 км на результат. Спуски с горы с торможением,  подъем «полуелочкой». Эстафеты на лыжах. | Передвижение на лыжах с максимальной скоростью  овладение техникой спусков, подъёмов, поворотов.  Игровые упражнения на лыжах | | | | | | | | Контроль м 13.00;14,00;14,30;  д.14.00;14,30;15,00 | |  | | |  | |
| 89 | Спуски с горы с торможением,  подъем «полуелочкой». | Контроль техники подъема «полуёлочкой» | |  | | |  | |
| 90 | Прохождение дистанции 3,5 км. | Прохождение дистанции 3,5 км – без учёта времени | |  | | |  | |
| **Волейбол (3)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Беседа по ТБ ИОТ-042. Передачи сверху через сетку. Приём мяча снизу. | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. ОРУ. Стойки и передвижения игрока. Передачи сверху двумя руками в парах в зоне; через сетку. Приём мяча снизу после подачи. Учебная игра по упрощенным правилам. | Освоение техники приема и передачи мяча, подачи через сетку. Игра по упрощенным правилам Освоение техники нижней прямой подачи | | | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 92 | Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощенным правилам. | История возникновения игры в волейбол. ОРУ со скакалкой. Передачи сверху и снизу через сетку. Подача нижняя прямая. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощенным правилам. |  | |  | | |  | |
| 93 | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. | ОРУ в движении. Передачи сверху и снизу через сетку. Подача нижняя прямая. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощенным правилам. | Контроль техники элементов игры. | |  | | |  | |
| **Лёгкая атлетика (9ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Беседа по ТБ ИОТ-036. Прыжки в высоту с разбега. Метание в цель. | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание в вертикальную цель с 5-6 шагов. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Метание теннисного мяча на дальность заданное расстояние в цель | | | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 95 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием. | Предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «Перешагивание». Метание в вертикальную цель с 5-6 шагов. Игра в пионербол. Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега Метание теннисного мяча на дальность заданное расстояние в цель | | | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 96 | Прыжки в высоту с разбега перешагиванием | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «Перешагивание» на результат. Метание в вертикальную цель с 5-6 шагов. Игра в пионербол с элементами волейбола. | Контроль м120;110;100 д110;100;90 | |  | | |  | |
| 97 | Бег 30м. Прыжки в длину с места. | ОРУ в беге и ходьбе. Бег с низкого старта 30 м на результат. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Метание на дальность. Игра в пионербол. | Бег с максимальной скоростью пробегать 30 м Метание теннисного мяча на дальность заданное расстояние в цель | | | | | | | | текущий | |  | | |  | |
| 98 | Метание на дальность. | Бег с низкого старта 20-30 м. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Метание на дальность. Бег в равномерном темпе 12 мин..Игра в пионербол с элементами волейбола. | текущий | |  | | |  | |
| 99 | Прыжки в длину с разбега. | Бег с высокого старта 60 м. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание на дальность на результат. Бег в равномерном темпе 12 минут. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол. | Контроль м3,60;3,40;2,90  Д3,30;3,00;2,40 | |  | | |  | |
| 100 | Бег 60 м. | ОРУ в беге и ходьбе. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения.  Бег в равномерном темпе 12 минут. Футбол. | Овладение техникой длительного бега | | | | | | | | Контроль м9,4; 10,2;11,0; д9,8;10,4;11,2 | |  | | |  | |
| 101 | Промежуточная аттестация в форме зачёта. | Прыжки в длину с места, челночный бег 3х10м, поднимание туловища лежа на полу за 30с. | Уметь бегать с высокого старта с максимальной скоростью; прыгать в длину | | | | | | | |  | |  | | |  | |
| 102 | Промежуточная аттестация в форме зачёта. | Подтягивание на перекладине, бег 1000 м, наклон вперед, сидя на полу. | Уметь бегать в среднем темпе по пересеченной местности | | | | | | | |  | |  | | |  | |

**Перечень учебно – методического обеспечения**

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Москва «Просвещение» 2011г.
2. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова . «Рабочая программа по физической культуре для 1 – 11 классов». Издательство «Учитель» 2010г.
3. В.С.Родиченко. Твой олимпийский учебник. Москва «Физкультура и спорт «Москва  2004г.
4. Байбородова Л.В., Бутин  И.М. Методика обучения физической культуре. Москва.  Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.
5. ВиненкоИ.В.Физкультура. Календарно – тематическое планирование по трехчасовой программе 5 – 11классы. Волгоград «Учитель», 2010г.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий В.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. Москва. «Гуманитарный издательский центр «Владос», 2002г.
7. А.П.Матвеев. Физическая культура. Школьные олимпиады. «Дрофа» 2003г.
8. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная гимнастика. ООО «Издательство Эксмо», 2003г.
9. Осинцев В.В. Конспекты уроков 1 – 11 классы Лыжная подготовка в школе. Москва. «Владос – Пресс», 2001г.
10. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. «Физкультура и спорт», 1998г.
11. Журналы «спорт в школе»

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Учебно-практическое оборудование** |

1. Стенка гимнастическая.
2. Бревно гимнастическое напольное.
3. Козел гимнастический.
4. Перекладина гимнастическая.
5. Кольца гимнастические, с механизмом крепления.
6. Канат для лазания.
7. Мост гимнастический подкидной.
8. Скамейка гимнастическая жесткая.
9. Комплект навесного оборудования.
10. Контейнер с набором т/а гантелей.
11. Маты гимнастические.
12. Мяч набивной(1 кг).
13. Мяч малый (теннисный).
14. Скакалка гимнастическая.
15. Мяч малый (мягкий).
16. Палка гимнастическая.
17. Обруч гимнастический.
18. Секундомер.
19. Планка для прыжков в высоту.
20. Стойка для прыжков высоту.
21. Флажки разметочные на опоре.
22. Рулетка измерительная (10м;5м).
23. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.
24. Мячи баскетбольные.

**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 действия, 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.