

Утверждено
Директор
МБОУ «Хайрюзовская»
-----/
Приказ №152т1 «30» августа

**Аннотация к рабочей программе по предмету
«Физическая культура» (5 учебный год).**

Рабочая программа физическо й культуры составлена на основе:

- Настоящая программа по физической культуре составлена на основе следующих документов:
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «С 17.12.2010 г. № 1897»;
 - Примерная образовательная программа образовательного учреждения
 - Лях В. И. «Комплексная программа физкультурной подготовки в начальной школе» М. Просвещение, 2000
 - Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 04.12.2007 № 374-ФЗ
 - Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года
 - Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы
 - Положение о Всероссийском конкурсе «Готов к труду и обороне» (УКТ) в образовательных организациях
- УМК** Физическая культура, 5, 6, 7 – М. Л. «Просвещение», М. О. Я. В. И. Ленинского Учебный план МБОУ «Хайрюзовская СОШ»

Программа курса «Физическая культура» разработана в соответствии с государственным образовательным стандартом основного общего образования; основное содержание программы соответствует требованиям

Цель формирование разносторонне физически развитой личности, сформировать культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

- В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура»**
- укрепление здоровья, закрепления навыков правильной осанки,

- на обучение овладениям базовых физических действий,
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей,
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических нагрузок на организм,
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и играми,
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Место курса в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное обучение в школе в 5 классе отводится 2 часа в неделю. В приказе было указано: «Третий час учебного занятия «Физическая культура» посвящен активности и развитию физических качеств обучающихся, внедрению

Содержание уроков физической культуры в 5 классе должно учитывать особенности детей, наличие инвентаря и оборудования и наличие пришкольных спортивных площадок.

Значительная доля всех уроков отводится спортивным играм. В школе имеются волейбольный и оборудование для игры флорбол, 10 часов отведено на эту спортивную игру.

Во все уроки включен теоретический материал, с помощью которого осуществляется формирование у школьников умения применять знания в практической деятельности и развитии

Составитель:

Шальнова А. И., учитель физической культуры.
Бойко Ю. Г., учитель физической культуры.

5 класс

1. Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре в 5 классе составлена на основе

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерная образовательная программа образовательного учреждения;
- Лях В. И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов». М.: Просвещение, 2000;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 374-ФЗ;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года.

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
 - метание мяча на дальность, в цель
 - прыжок в длину, высоту
 - развитие бьющих и ловящих способностей.

2. Гимнастика с основами акробатики: 18 ч.

Организуемые команды и приемы.
 Акробатические упражнения и комбинации.
 Опорные прыжки.
 Упражнения на гимнастическом бревне.
 Упражнения на гимнастической перекладине.

3. Лыжно-адаптивная подготовка: 18 ч.

Передвижение на лыжах.
 Подъемы, спуски, повороты, торможения

4. Спортивные игры: (Волейбол)

Приемы передачи мяча. Поддачи. Тактика игры в разбивке и в координации движений.

5. Баскетбол.

Стойки, передвижения, ведение мяча, разбивки, броски, силовые движения.

6. Флорбол: Ведения, броски, игра в защите и в нападениях. Силовые координации движений.

Для более качественного освоения предметного содержания использовать:

- образовательной направленностью,
- образовательной направленностью
- образовательной направленностью.

Способ проверки реализации программы:

1. Тематический: тесты по определению уровня овладения техникой подготовленности.

2. Фронтальный (используя вопросы и задания, влияющие на физическое развитие человека).

Распределение программного материала

№	Разделы учебной программы	Количество часов
1.	Знания о физкультуре	В процессе урока

2.	Способы передвижения	В процессе уро
3.	Физическое совершенствование	102 ч.
3.1.	Лёгкая атлетика	22 ч.
3.2.	Гимнастика	18 ч.
3.3.	Спортивные игры (18
3.4.	Лыжная подготовка	18 ч.
3.5	Баскетбол	16
3.6	Флорбол	10
	Итого:	102 ч.

Результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

- формирование представлений о значении физической культуры для (физическое, эмоциональное, социальное). Развитие самостоятельного понимания и опыта взаимодействия с другими людьми.

Метапредметные: результаты

- Обнаружение ошибок при выполнении заданий и способы их исправления.
- Общение и взаимодействие со сверстниками.
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий.
- Формирование умения взаимодействовать в группах в процессе решения задач.
- Умение организовать и провести игру.

Предметные результаты

- ✓ Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
- ✓ Общаться, взаимодействовать в игровой деятельности.
- ✓ Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревнований.
- ✓ Проявлять качества силы, быстроты, координации, описывать технику выполнения физических упражнений.
- ✓ Осваивать универсальные умения в выполнении физических упражнений по ЧСС.
- ✓ Выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности.

Выполнять ответственные обязанности по программе 5 класса акробатических и гимнастических действий в спортивных играх, владеть основными технико-тактическими действиями в спортивных соревнованиях. Максимально использовать физические тестовых упражнений по физической культуре.

остановках, во время падений, измещаясь, то сразу же они вновь начинают проводить Лыжная подготовка брать лыжные палки в соответствии с ростом; соблюдать на уроках лыжной подготовки; не применять шажные лыжные отжимания; соблюдать правила выполнения торможения и поворотов.

Баскетбол соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма от груди на месте и в движении; выполнять ведение мяча правой и левой рукой после ведения; правильно осуществлять индивидуальные упражнения по правилам.

Оценка эффективности самостоятельных и самоконтроль. Оценка эффективности деятельности учащихся по технике движений, способы выявления и устранения ошибок. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения и разрядной оценки: качественные показатели ВУН по состоянию физического развития положительная динамика физической подготовленности с учетом индивидуального уровня физической подготовки. Учитываются индивидуальные особенности необходимо аргументировано подходить к выставлению отметки в виде двигательных способностей.

Учащимся исходящим от уроков физической культуры, дается индивидуальное задание по теме курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

Демонстрировать.

№ п / л	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“ 5 ”	“ 4 ”	“ 3 ”	“ 5 ”	“ 4 ”	“ 3 ”
1	Челночный бег 3х10	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500 м	8.50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжок в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперёд из положения стоя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание в локтевом суставе	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин	35	30	20	30	20	15

11	Прыжок на скакалке, 1	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбе	320	300	260	280	260	220

Средства ;обучения : физическое оснащение : ТСО (ноутбук, музыкальный центр) ; приспособленная спортивная площадка, полоса препятствий, спортивные волейбольные, баскетбольные, гимнастические снаряды ; гимнастический мат 150 гр., гимнастическое оборудование (перекладина, гимнастическое оборудование для прыжков в высоту ; скакалки, коньки, хоккей

Учебно-методическая литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура : учеб. для учащихся 5-7 классов / М. Я. Виленский. — М.: Просвещение, 2017. — 128 с. — URL: http://www.prosy.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra-5-7kl/index.html
2. Виленский М. Я. Физическая культура : учеб. для учащихся 5-7 классов / М. Я. Виленский. — М.: Просвещение, 2017. — 128 с.

Информационное обеспечение

1. www.edu.ru.
2. www.ed.gov.ru.
3. www.lseptember.ru.
4. www.festival.lseptember.ru.
www.fizkultura-na5.ru

Предмет	Класс	Вариант					
физкультура	5	КТП 5 класс					
Раздел	Описание раздела	Количество часов	Предметная информ. составл.	Деятельностно-коммуник. составл.	Ценностно-ориентацион. со		

л / атлет 12 часов	ходьба, часов	Высокий стая 15 м), бег 30 м. . Встрече эстафета. С развитие ск качеств. Ин по ТБ	1	формирован умений осознанных построени речевого высказыва	умение с и понима других	формирование пред значении ФК для у здоровья
		Высокий стая 15 м), бег ускорением. ОРУ. Круго эстафета. В легкоатлети упражнений здоровье.	1	определят ситуацию, требующую знаний пр предупреж травматиз	позитивн взаимоде со сверс	разв иат иоес тсо я т е л ь н о ответственности з
		Высокий стая 15 м), бег дистанции 3 СБУ. ОРУ. Вс эстафета. Тестировани физических	1	умение об свои оши выполнени беговы-ж йу	умение техничес правильн выполнят двигател действия	формирование эсте потребностей, цен
		Высокий стая ускорен-60 м финиширован ОРУ. Развита скоростных Эстафетный	1	умение об свои оши выполнени беговы-ж йу	умение организо самостоя работу с требован	формирование дисципли и трудолюбия
		Бег на резу м). (М) (Д) : -10,9-01,64 ОРУ. Линейн эстафета. Тестировани	1	осмыслени объяснени своего двигател опыта	умение планиров собствен нагрузку в процес выполнен	формирование навыка систематического своим физ. Состоя физ. нагрузок

		физических				
		СБУ. Развитие скоростных возможностей. Подвижная и «Разведчики часовые». Тестирование физических	1	осмысление техники выполнения разучиваемой	умение кратко в свои мысли	развитие отзывчивости в сопереживании чувств
	прыжки часа	Обучение отталкиванию прыжке в длину способом «сноги». Метание мяча в цель движения. Игра «Попад	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением	умение в красоте движений выделять эстетические признаки движения перед человеком	формирование ответственности в достижении поставленных целей
		Фаза полета приземления в длину. Метание мяча 5-6 м. ОРУ в движении. Игра «Попад	1	умение осознавать свои ошибки в выполнении беговых упражнений	умение давать оценку выполненной работе на основе своего опыта	формирование самостоятельной ответственности в поступках в соответствии с нормами
		Подбор разрядных прыжках в длину. Метание мяча вертикально 6 м. ОРУ. Игры. Тестирование физических	1	осваивать по взаимодействию парах и при разучивании	умение объяснить технику выполнения упражнений	формирование отзывчивости, сопереживания к другим людям

	метание 3 часа	Фаза приземления прыжках в длину. Метание малой цели 6 см. 5 ОРУ. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие координации качеств	1	измерять показатели физической качеств	отвечать простые учителя, находить нужную информацию интернет учебника	освоение начальных познавательной и рефлексии
		Прыжок в длину разбега. Метание малого мяча дальность. Развитие силовых качеств	1	определять ситуацию, требующую знаний предупредить травматизацию	формировать умения планировать контроли оценивать учебные действия соответствующие поставленным задачам	развитие самостоятельности ответственности
		Смешанный м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки». Метание малого мяча дальность.	1	умение контролировать величину нагрузки	формировать наиболее эффективные способы достижения результата	формирование эстетических потребностей, ценностей
гимнастика 18 часов	висы, строевые упражнения 7 часов	Перестроение с помощью сведения согнувшись, прогнувшись смешанные в Иллюстрация	1	определять ситуацию, требующую знаний предупредить травматизацию	умение управлять эмоциями общении сверстникам взрослым сохранять дисциплину	формирование дисциплины трудолюбия

		Мин-футбол			рассудит	
		Перестроение с дроблением сведениям. Разн. висов, упор игра в футбол	1	умение об свои ошиб выполнении бе говы-ж йу	овладени способно принимают сохранят задачи у деятельн по исрже дст их о сущест в	формирование пред значени иФК для у здоровья
		ОРУ на мес Упражнения гимн. стенк игра в футбол Развитие си способности	1	ознакомле правилами самостоят отбор-и йуи объединен комплекс	умение т кратко в свои мыс	формирование навь систематического своим физ. Состоя физ. нагрузок
		ОРУ в движе согнувшись, прогнувшись смешанные в Подтягивани Подвижная и «Фигуры».	1	осознани е важности и усвоения универсал умений, связанных с выполнени уп-рй	умение с и понима других	развития тсе алмьонсотсот и ответственности з
		ОРУ. Стро-е. в Подтягивани Эстафета «В под ногами» Развитие си способности	1	различа атя по воздействию на развит основных физическ качеств	позитивн взаимодейде со сверс	формирование эсте потребностей, цен

		Подтягивание ОРУ на мест строевые уп Развитие си способносте игра в футбол	1	выбор наи эффективн способ игровой с	умение техничес правильн выполнят двигател действия	формирование дисципли и трудолюбия
		ОРУ. Упраж весе на гим Развитие си способносте переворотом перекладине игра в футбол	1	осознание важности Нагрузок развития основных физическ качеств	умение с и понима других	формирование навы систематического своим физ. Состоя физ. нагрузок
	опорный прыжок часов	ОРУ с гимна. Опорный пры через вко упор присев прогнувшись Подвижная и «Удочка».	1	определят ситуацию, требующую знаний пр предупреж травматиз	позитивн взаимоде со сверс	развитие самостоя ответственности з
		ОРУ с гимнастичес палками. Ф в опорном п Подвижная и Прыжок по пол Развитие си способносте	1	умение об свои оши выполнени прыжковых ий	умение организо самостоя работу с требован	развитие отзывчив сопереживания чув
		ОРУ. СПУ. отталкивани опорном пры Подвижная и обгонит?». силовых спо	1	выявлять характер ошибки пр выполнени прыжковых ий	умение техничес правильн выполнят двигател действия	формирование на систематического своим физ. Состоя физ. нагрузок

		фаза полет опорном пры Подвижная и «Прыгуны и ОРУ с мячам Развитие си способносте	1	осознание важности освоения универсаль умений, связанных выполнении организую уп-рой	умение планиров собствен нагрузку в процес выполнен	формирование эсте потребностей, цен
		ОРУ. Прыжо горку матов Подвижная и «Удочка». силовых спо	1	выбор наи эффективн способов игровой с	умение т кратко в свои мыс	формирование пред значении ФК для у здоров
		Учет техника опорного пр Подвижная и обгонит?». палками. Ра силовых спо	1	уметь тех правильно выполняют	умение договари распреде функций в совмес игровой деятельн	формирование упор достижении постав
	акробат часов	Строевой ша повороты на Кувырок в пе Эстафеты. С движении. координацио способносте	1	определят ситуацию, требующую знаний пр предупре травматиз	умение организо самостоя работу с требован	формирование дисци и трудолюбия
		Строевые у Кувырок в пе Мост с подд стойка на г Подвижная и лагеря». С	1	выявлять характери ошибки пр выполнени прыжков-ых ий	умение с и понима других	развитие отзывчив сопереживания чув

		двигательная координационная способность				
		Развитие координационной способности. Комбинация акробатических упражнений. Движения. Игра «Смена капитана».	1	различия в поведении на различных физических качествах	формирование умения планировать и оценивать учебные действия соответствующими задачами	формирование эстетических потребностей, цен
		Комбинация акробатических упражнений. Подвижная игра «Бездомный ОРУ с набивным мячом». Развитие координационной способности	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений	формирование умения планировать и контролировать учебные действия соответствующими задачами	формирование навыков систематического самостоятельного физ. нагрузок
		Комбинация акробатических упражнений. Подвижная игра «Челнок». С набивным мячом. Развитие координационной способности	1	осваивать по взаимодействию пар и при разучивании упражнений	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие отзывчивости, сопереживания чувств

волейбол часов	волейбол часов	Стойка игро- передвижения стойке. Пер- двумя руками вперед. Эст элементами ТБ.	1	определяют ситуацию, требующую знаний в предупрежде- травматиз	умение организо- самостоя- работу с требован	формирование пред- значений ФК для у- здоровья
		Передача мя- руками свер- Эстафета с волейбола. «Пасовка волейболист	1	умение об- свои оши- выполнении передачи приемов м	умение планиров- собствен- нагрузку в процес- выполнен	формирование упор- достижений постав
		Передача м- руками свер- собой и впе- Встречные э- Подвижная и элементами «Летучий мя	1	выбор наи- эффективн- способов игровой с	умение технич- иски правильн выполнят двигател действия	формирование нав- систематического своим физ. Состоя- физ. нагрузок
		Передача мя- руками свер- собой и впе- Встречные э- Учебная игр волейбол.	1	различают по воздей- на развит- основных физически качеств	умение т- кратко в- свои мыс-	развитие самостоя- ответственности з
		Передача м- руками свер- месте и пос- вперед. Вст- линейные эс- передачами Учебная игр волейбол.	1	формирован- умений осознанно построени речевого высказыва- устной фс	формиров- умения планиро- контроли оцениват учебные действия соответс	формирование эсте- потребностей, цен

					поставле задачей	
		ОРУ. Передача 1 двумя руками на месте и передачи в п Встречные и эстафеты с мяча. Учебн волейбол.	1	осваивать по взаимодей парах и п при разуч уп-рой	умение с и понима друж	формирование дисципли и трудолюбия
		Передача мя 1 руками свер месте и пос вперед. При снизу двумя над собой. игра в воле	1	формировать умений осознанны построени речевого высказыва устной фс	формиров умения планиров контроли оцениват учебные действия	развитие самостоя ответственности з
		Передача мя 1 руками свер месте и поис вперед. При снизу двумя над собой. игра в воле	1	определять ситуацию, требующую знаний пр предупреж травматиз	умение организо самостоя работу с требован	развитие отзывчив сопереживания чув
		Учет техник 1 передачи мя руками свер месте и пос вперед. При снизу двумя	1	различать по воздей на развит основных физическ качеств	умение планиров собствен нагрузку в процес выполнен	формирование эсте потребностей, цен

		над собой. Учебная игра волейбол.				
		Прием мяча двумя руками собой и на Эстафеты. игра в воле Развитие ск качеств	1	осваивать по взаимодей парах и п при разуч уп-ий	умение техничес правильн выполнят двигател действия	формирование само личной ответствен поступки в соотве представлений о н нормах
		Прием мяча двумя руками собой и на Эстафеты. игра в воле Развитие ск качеств	1	умение об свои оши выполнени ий	формиров умения планиров контроли оцениват учебные действия соответс поставле задачей	формирование нав систематического своим физ. Состоя физагрузок
		Прием мяча двумя руками собой и на Эстафеты. игра в воле Развитие ск качеств	1	участвовать диалоге умение сл понимать людей	умение с ни понима других	развитие есла мноооттсия ответственности з
		Прием мяча двумя руками собой и на Эстафеты. игра в воле Развитие ск качеств	1	формиров умений осознанн построени речевого высказыва устной фс	позитивн взаимоде со сверс	формирование упор достижении постав

		Учет технич мяча снизу руками над сетку. Эста Учебная игр волейбол. Р скоростных	1	осознание важности усвоения универсал умений, связанных выполнени уп-рой	умение т кратко в свои мыс	формирование дисципли и трудолюбия
		Прием мяча двумя рука собой и на Эстафеты. игра в воле Развитие ск качеств	1	формирова умений осознани построени речевого высказыва устной фс	умение достаточ выражать мысли в соответс задачами владение терминол	развитие отзывчив сопереживания чув
		Прием мяча двумя рука собой и на Эстафеты. игра в воле Развитие ск качеств	1	выбор на эффективн способов игровой с	умение планиров собствен нагрузку в процес выполнен	развитие самостоя ответственности з
		Нижняя пря подача м. 3 Эстафеты. С на мяча м Учебная игр волейбол.	1	различа по воздей на развит основных физически качеств	формиров умения планиров контроли оцениват учебные действия соответс поставле задачей	формирование эсте потребностей, цен

		Учет техники прямой подачи Эстафеты. И волейбол. С	1	различия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение достаточно выразить мысли в соответствии с задачами владения терминологией	формирование отзывчивости, сопереживания, сотрудничества
флорбол 10 часов	флорбол 10 часов	ТБ, упрощенные правила игры флорбола средняя, освоенная, освоенная. Учебная игра координации	1	определять ситуацию, требующую знаний и предупреждения травматизма	умение организовать самостоятельную работу с требованиями	формирование преданных и здоровых
		ОРУ. СПУ. Разновидности прыжков. Вемяча толчка крюка и сер крюка (пере сбоку)	1	умение выполнять свои обязанности	формирование умения планировать, контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование самостоятельной ответственности в соответствии с представлениями о нормах
		ОРУ, СПУ. Выполнение «удобной» и «неудобной» на месте. Развитие координации	1	различия по воздействию на развитие основных физических качеств	формирование умения планировать, контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование дисциплины и трудолюбия

		ОРУ. Остановка ногой, бедрами, ключкой. Учитель. Игра. Развитие координации	1	осваивать умение по взаимодействию парах и при разучивании	умение кратко в свои мысли	развитие откровенности в общении
		ОРУ. СПУ. Отключкой, ко «вытаскивание» концов крюков	1	различать по воздействию на развитие основных физических качеств	умение понимать других	развитие ответственности за свои действия
		ОРУ. СПУ. Отключкой, ко «вытаскивание» концов крюков. Учитель.	1	объяснить технику и правила флорбол	позитивное взаимодействие со сверстниками	формирование упорности в достижении поставленных целей
		Техника игры ОРУ. СПУ. Период мяча в паре на месте и Учебная игра	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений	формирование умения планировать, контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование эстетических потребностей, ценностей
		ОРУ. СПУ. Период мяча в паре на месте и Учебная игра	1	выбор наиболее эффективных способов игровой деятельности	умение организовать самостоятельную работу с требованиями	формирование навыков систематического выполнения физических нагрузок

		Упражнения развития бег прыжкам препятствия владения клячом. ОР Учебная игра	1	определять ситуацию, требующую знаний предупредить травматизацию	умение технически правильно выполнять действия	развитие самостоятельности
		ОРУ. СПУ. Велостановками ускорениями Закрепление броска мяча игра.	1	выбор наиболее эффективных способов игровой	умение планировать собственную нагрузку в процессе выполнения	формирование упорности в достижении поставленных задач
лыжная подготовка 18 часов	лыжная подготовка 18 часов	ТБ, температурный режим занятия Обучение одновременному двухшажному Эстафеты.	1	определять ситуацию, требующую знаний предупредить травматизацию	умение организовать самостоятельную работу с требованиями	формирование преданных и ФК для здоровья
		Техника разв в одновременном двухшажном ходе. Развитие выносливости дистанции 2	1	умение об свои ошибки выполнения лыжных ходов	умение с би понимая других	формирование навыков систематического своего физ. Состояния физ. нагрузок
		СПУ. Обучение техники одновременного бесшажного Дистанция развитие вь	1	различия воздействия на развитие основных физических качеств	умение кратко в свои мысли	формирование дисциплинированности
		Одновременный бесшажный ход Передвижение	1	осознание важности усвоения	умение планировать собствен	формирование отзывчивости, сопереживания, других людей

		Круговые эстапом до 1		универсальностей, связанных с выполнением упражнений	нагрузку в процессе выполнения	
		Одновременный бесшажный ход передвижения Игра «Через СПУ	1	различия в воздействии на развитие основных физических качеств	формирование умения планировать контроли оценивать учебные действия соответствие поставленной задачей	развитие самостоятельности ответственности
		Подъём на скамейке; спуск в стойке, торможение поворот переступание	1	осваивать взаимодействие парах и при разучивании упражнений	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие отзывчивости сопереживания чувств
		Подъём на скамейке; спуск в стойке, торможение переступание дистанция 3	1	умение оценивать свои ошибки в выполнении беговых упражнений	умение организовывать самостоятельную работу с требованиями	формирование потребности, ценностей
		Одновременный бесшажный ход Подъём на скамейке; спуск в стойке, торможение	1	проявление выносливости при прохождении тренировок на дистанции	умение планировать собственную нагрузку в процессе выполнения	формирование дисциплинированности

		на 2 км. Ра выносливост				
		СПУ. Закреп техники попеременно двухшажного Спуск в выс стойке. Под «ёлочкой».	1	определят ситуацию, требующую знаний пр предупреж травматиз	умение достаточ выражать мысли в соответс задачами владение терминол	формирование дисципли и трудолюбия
		Спуск в выс стойке. Под «ёлочкой». Прохождение дистанции 3 Развитие выносливост	1	осваивать по взаимодей парах и п при разуч уп-рй	умение с и понима других	формирование упор достижении постав
		Оценить тех выполнения Игры на лыж круговые эс этапом до 1 Развитие выносливост	1	выбор на эффективн способов игровой с	умение техничес правильн выполнят двигател действия	формирование нав систематического своимв.ф Состояние м физ. нагрузок
		Торможение СПУ. Спуск стойке. Под «ёлочкой». выносливост	1	осваивать по взаимодей парах и п при разуч уп-рй	формиров умения планиров контроли оцениват учебные действия соответс поставле	развитие самостоя ответственности з

					задачей	
		СПУ. Техн одновременн одношажного Спуск в выс стойке. Под «елочкой». Торможение	1	осознание важности усвоения универсаль умений, связанных выполнен уп-рой	умение планиров собствен нагрузку в процесс выполнен	формирование эсте потребностей, цен
		Совершенство техники лыж на дистанци СПУ, круго эстафеты с 150 м.	1	проявляют выносливо прохожден тренировс дистанций	позитивн взаимоде со сверс	развитие отзывчив сопереживания чув
		Совершенство техники лыж на дистанци Торможение круговые эс этапом до 1	1	осваиват по взаимодей парах и при разуч уп-рой	формиров умения планиров контроли оцениват учебные действия соответс поставле задачей	формирование само личной ответствен поступки виисотве представлений о н нормах
		Совершенство техники лыж на дистанци Эстафеты на Развитие выносливост	1	умение об свои оши выполнен беговых-жйу	умение планиров собствен нагрузку в процес выполнен	развитие самостоя ответственности з

		Чередование время перед на лыжах, -д 2 км. игра лыжник». Ра выносливост	1	проявляют выносливост прохождение тренировоч дистанций	умение организо самостоя работу с требован	формирование упор достижении постав
		Прохождение дисциплины 1 учетом врем Развитие выносливост	1	различают воздействи на развитие основных физический качествов	умение с и понима других	формирование дисципли и трудолюбия
баскет ч-в	баскет ч-в	ТБ на занятия баскетболом Сочетание в мяча и пере Учебная игр упрощенным правилам.	1	определят ситуацию, требующую знаний пр предупреж травматиз	позитивн взаимоде со сверс	формирование пред значен для ФЖ здоровья
		ОРУ. Сочета ведения мяч передач. Уч по упрощенн правилам. Р скорости	1	осваивать по взаимодей парах и пр при разуч упр-ий	умение организо самостоя работу с требован	формирование дисциплинированно
		Оценка техн стойки и передвижени Остановка п ОРУ. Учебна баскетбол. скоростных	1	умение об свои оши выполнени ипередвиж игрока	умение техничес правильн выполнят двигател действия	формирование нав систематического своим физ. Состоя физ. нагрузок
		Игра в мини баскетбол.	1	осваивать по	формиров умения	формирование эсте потребностей, ц еу

		координацию качеств. СП Передача в движении.		взаимодей парах и при разуч уп-ий	планиров контроли оцениват учебные действия соответс поставле задачей	
		ОРУ. Ловля м двумя рука на месте в в мянкетбо Развитие с качеств	1	различа по воздей на развит основных физически качеств	умение планиров собствен нагрузку в процес выполнен	развитие отзывчив сопереживания чув
		Ловля мяча руками от г месте в пар минбаскетбо Развитие с качеств.	1	осваиват по взаимодей парах и при разуч уп-ий	формиров умения планиров контроли оцениват учебные действия соответс поставле задачей	формирование отзы понимания, сопере других людей
		ОРУ. Ловля двумя рука на месте в в мянкетбо СПУ Развитие скоростных	1	выбор на эффектив способов игровой с	умение планиров собствен нагрузку в процес выполнен	развитие самостоя ответственности з
		Ведение мяч с разной вы отскока. Ос прыжком.	1	умение об свои оши выполнен бегов-ий	умение т кратко в свои мыс	формирование упор достижении постав

		минбаскетбо Развитие координацио качеств				
		ОРУ. Учет ведения мяч в движении. минбаскетбо Развитие координацио качеств	1	осознание важности и усвоения универсаль умений, связанных выполнени уп-рой	Контроли и оценив учебные действия соответс поставле задачей	формирование эсте потребностей, цен
		Ловля мяча дву руками от г месте в пар Игра в мини баскетбол. координацио качеств. СГ	1	осваивать по взаимодей парах и г при разуч уп-рой		формирование нав систематического своимСФ воянием, физ. нагрузок
		Ловля мяча руками от г месте в пар Игра в мини баскетбол. координацио качеств. СГ	1	осваивать по взаимодей парах и г при разуч уп-рой	умение планиров собствен нагрузку в процес выполнен	формирование упор достижении постав
		Ловля мяча руками от г месте в пар Игра в мини баскетбол. координацио качеств. СГ	1	осваивать по взаимодей парах и г при разуч уп-рой	умение техничес правильн выполнят двигател действия	развитие самостоя ответственности з

		Ловля мяча руками от г месте в апаор Игра в мини баскетбол. координацио качеств. СГ	1	осваивать по взаимодей парах и п при разуч уп-фй	умение планиров собствен нагрузку в процес выполнен	формирование нав системат наблюде своим физ. Состоя физ. Нагрузок
		Ловля мяча руками от г месте в пар Игра в мини баскетбол. Развитие координацио качеств	1	различать по воздей на развит основных физически качеств	умение техничес правильн выполнят двигател действия	развитие самостоя ответственности з
		Бросок двумя голова с ме мини-баскетбо Правила сор Развитие координацио качеств.	1	осваивать по взаимодей парах и п при разуч уп-фй	позитивн взаимоде со сверс	развитие отзывчив сопереживания чув
		Бросок двумя от головы с Игра в мини баске Вбдани мяча с изме направления координацио качеств	1	определят ситуацию, требующу знаний пр предупреж травматиз	умение с и понима других	формирование упор достижении постав

л / атлет часов	спринтерский бег, эстафетный бег 5	Высокий стая ускорением развитие способности Эстафеты. В уп-рой на раз системы орг	1	умение об свои ошис выполнении беговых ж	умение организовывать самостоятельную работу с требованиями	формирование пред значении и ФК для здоровья
		Высокий стая ускорением развитие способности Эстафеты.	1	осознание важности физической развития	умение планировать собственную нагрузку в процессе выполнения	формирование отзыв понимания, сопере других людей
		СБУ. Бег с 60 м, СБУ, р скоростных возможности Эстафеты. Тестирование физических	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением уп-рой	умение планировать собственную нагрузку в процессе выполнения	формирование дисциплины трудолюбия
		Бег с ускор СБУ, развитие скоростных возможности Эстафеты. Тестирование физических	1	выбор наиболее эффективных способов игровой с	умение кратко в свои мыс	формирование эсте потребностей, цен
		Бег на резу ОРУ. . СБРУаз скоростных возможности Линейные эс Тестирование	1	осваивать по взаимодей парах и при разуч уп-рой	умение технически правильно выполнять двигатель действия	формирование упор достижении постав

		физических				
	прыжок высоту, метание 5 часов	СБУ. ОРУ. Прыжок с -65 шагов с перешагиванием. Метание м. дальность. Тестирование физических	1	умение об свои оши выполнени прыжков в высоу, ме мяча	умение с би понима других	формирование пред значени иФК для у здоровья
		ОРУ. Прыжок с -65 шагов с перешагиванием. Метание м. цель. Тестирование физических	1	определят ситуацию, требующу знаний пр предупреж травматиз	позитивн взаимоде со сверс	формирование нав систематическо своим физ. Состоя физ. нагрузок
		СБУ. ОРУ. Прыжок с -65 шагов с перешагиванием. Метание м. цель. Тестирование физических	1	осваиват по взаимодей парах и при разуч уп-ий	умение организо самостоя работу с требован	формирование дисциплины и трудолюбия
		СБУ. ОРУ. Прыжок с -65 шагов с перешагиванием. Метание м. дальность. Развитие силовых качеств	1	осознани важности усвоения универсал умений, связанных выполнени уп-ий	умение планиров собствен нагрузку в процес вышени	развитие самостоя ответственности з

	СБУ. ОРУ. П1	выбор наиболее эффективных способов игровой	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование навыков систематического своего физ. Состояния физ. нагрузок
	высоту с ра способом перешагивания. Метание м. дальность о Развитие -ск силовых кач			

1. Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. Лях В. И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 2-10 классов», М.: Просвещение, 2011;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 374-ФЗ;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 02.09.2013 № 2466-р;
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы;
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Учебный план -ХМБФУ «Усть-Кыя СОШ»

УМК: Физическая культура, 5, 6, 7 классы. М. Просвещение, 2014 г.

Программа курса «Физическая культура» для 6 классов является составной частью государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897.

Цель учебного предмета – формирование у учащихся мотивов и потребности в здоровом образе жизни, целостном развитии физических и психических качеств, культуры в организации здорового образа жизни.

- Учебный предмет «Физическая культура» ставит перед собой следующие задачи:
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнедеятельности;
 - обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, способствующими развитию физических качеств;
 - формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, овладение учащимися основами культуры здорового образа жизни;
 - формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни, овладение учащимися основами культуры здорового образа жизни;

- формирование общих представлений о физическом значении в жизни человека активности и физической подготовленности;
- развитие интереса к различным видам спорта, подвижными и отходами и досуга,
- воспитание положительных качеств личности, навыков самостоятельной деятельности.

Место курса в учебном

Согласно Базисному учебному плану на обязательное обучение в начальной школе на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» посвящен развитию физических качеств обучающихся, внедрение современных

Содержание урока физкультуры зависит от особенностей географического района, инвентаря и оборудования и наличие пришкольных спортивных площадок.

Значительная доля всех уроков отводится к спортивным играм с мячом. Поэтому на основании опроса учащихся основными видами спорта и оборудование для игры флорбол, 10 часов отведено на эту спортивную игру.

Во все уроки включен теоретический материал, содержанием которого является то или иное упражнение на организм школьника, его развитие и

Основное содержание

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности, Олимпийских играх и особенностях их проведения.

Базовые понятия физической культуры. Физическое воспитание. Основные показатели физического

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования работоспособность. Гигиенические требования к организации занятий. Составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы), соблюдение личной гигиены во время и после занятий. Физическая культура. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение.

Самочувствие. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.

1. Легкая атлетика. Высокоскоростной старт. Бег с ускорением по гладкой ровной поверхности дистанции (протяжение неограниченно учителем или учащимися). Прыжки на высоту способом «Мертвая хватка» мяча с места в вертикальном направлении искусственных и естественных препятствий. Упражнения общей физической подготовки - развитие быстроты, выносливости.

Гимнастика с основами акробатики 18 ч.

Организуемые команды и приемы: перестроение в колонну по 2 и 4 в колонну по одному. Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно в лопатках в полупагате.

Опорные прыжки: на гимнастическом ковре. Упражнения в жонглировании при полном гимнастическом вращении с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами.

3. Лыжная подготовка: 18 ч.

- техника одновременного двухшажного хода

- торможение «упором»

- основы конькового хода

- развитие общей и спортивной выносливости

- прохождение дистанции до 3 км

- игры на лыжах

4. Спортивные игры. Волейбол без мяча: основная стойка; передвижения спиной. Упражнения с мячом: прямая через сетку; прием и передача двумя руками (на месте и в движении мяча над головой). Прием мяча передней линией в нападении. Игры в волейбол по правилам.

Выбор учителя, учащихся.

5. Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения. Упражнения с мячом: ловля от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, с двумя руками от груди с места и в движении мяча в низкой, средней и высокой стойке. Направление движения и скорости. Ведение мяча в быстром прорыве. — Игры в баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

6. Флорбол. Ведения, броски, игра в защите, нападении, учебные

Распределение программного материала

№	Разделы учебной прог	Ко-во часов
1.	Знания о культуре	В процессе
2.	Способы ведения	В процессе
3.	Физическое совершенствование:	102 ч.
3.1.	Лёгкая атлетика	21
3.2.	Гимнастика	18
3.3.	Спортивные игры (волейбол)	18
3.4.	Лыжная подготовка	18
3.5.	Баскетбол	17
3.6.	Флорбол	10
	Итого:	102 ч.

Требования к уровню подготовки:

Личностные результаты:

В области физической культуры

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического состояния человека в зависимости от возрастных и половых нормативов;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о влиянии физической активности на профилактику заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по физической культуре, направленности, составлению индивидуальных программ физического развития и физической подготовки;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в коллективе, способность управлять эмоциями в процессе игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно участвовать в организации и проведении занятий по физической культуре;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время спорных проблем на основе уважительного и желательного отношения;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание физической активности и отдыха;
- умение соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование для занятий по физической культуре и спортивным соревнованиям.

—владение навыками выполнения жизненно важных действий в реальных условиях различных изменяющихся внешних условиях;

Метапредметные результаты физической культуры как явления культуры личности человека, сознания и мышления, физических, психических — понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и профессиональной деятельности и объективной ценности здорового образа жизни, понимание физической культуры как средства здорового образа жизни, про (отклоняющегося) поведения.

— добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к результату и ответственность за действия;

— рациональное планирование учебной деятельности и расширение организационных

— владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты принятия общих решений;

— владение умением логически грамотно излагать, участвовать в диалоге и беседе.

Предметные результаты истории и развитию спорта и олимпийского укрепления мира и дружбы между народами;

— знание основных направлений развития физической культуры и спорта;

— знания о здоровом образе жизни, его связи с культурой в организации здорового образа жизни.

— способность проявлять инициативу и творчество при выполнении физической

уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей

— умение оказывать помощь занимающимся при выполнении техники их выполнения;

— способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

— способность организовывать самостоятельные занятия по физической культуре и занятиям, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды

— умение использовать разнообразную форму физической культуры, включая:

- Уметь в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики и девочки) в среднем темпе бегать до 30 мин; длину; выносливость в разбега прыжок в высоту способом «перешагивая» меткость: метать малый мяч (120 г) и мяч (150 г) с места и в движении с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и в движении.

малый мяч и мяч 150 г с места по —медленно и быстро движущейся цели — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам) демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень освоения владеть способами передвижения активно участвовать в играх соблюдать правила владеть способами спортивной деятельности: участвовать в играх в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость.

Учащимся освобожденным от уроков физической культуры, дается индивидуальное задание по программе курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

Демонстрировать:

№ п / п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“ 5 ”	“ 4 ”	“ 3 ”	“ 5 ”	“ 4 ”	“ 3 ”
1	Челночный бег 3х10 м	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500 м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжок в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения стоя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на вышних перекладинах	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с места	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке	100	90	85	120	105	100

Условия реализации пришкольной спортивной площадки, гимнастическая стенка, основами акробатики: козел гимнастический, перекладина на вышних перекладинах.

гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, комвершио гимнастические, средства ТСО (музыкальный центр, ноутбук); легкая атлетика: секундомер, ограничители, мячи для метания, на высоту, прыжковая яма. Подвижные мячи с футбольными и гольф-бейсбольными диаметра, футбол. Лыжная подготовка; лыжи, палки, ботинки. Флорбол; клюшки, защита

Учебно-методическая литература

3. Виленский ФизМ.чеЯ.кая -7к уклль. т.ур.рдаш с5убит. / М. Я. –Виленс Крийс в Вще Ние,Чи [Электронны URL:http://wwwprosly.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html
4. Виленский ФизМ.чеЯ.кая культура а7 клметод,осрбкоменд.учителей общеобра 3. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т.М. Ю: **Правовое** 17 под ред. М.

Информационное обеспечение

5. www.edu.ru.
 6. www.ed.gov.ru.
 7. www.lseptember.ru.
 8. www.festival.lseptember.ru.
www.fizkultura-na5.ru

Предмет	Класс	Вариант				
физкульт	6	КТП 6 кла				
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Количество часов	Предмет информ. состав	Деятельность коммуни. состав	Ценноориент. составл.
л / атлет часов	спринтер эстафет бег 5 ч	Высокий стар разгон, бег (40-50 м). СБУ Развитие ско качеств. Инс	1	формиров умений осознанн построен речевого высказыв	умение с ипониматв других	формирование представлений иФК для укреп здоровья

		Высокий эстафетный бег по дистанции (50 м). СБУ. ОРУ линейные. Раскоростных к	1	определяя ситуацию требующую знаний предупредить травмы	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие самостоятельности ответственности поступки
		Финиширование (60 м). СБУ. ОРУ. Эстафетные. Раскоростных к старты из различных положений	1	умение объяснить ошибки при выполнении беговых действий	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование эстетических потребностей чувств
		Высокий эстафетный бег (50 м). СБУ. Тестирование качества	1	умение объяснить ошибки при выполнении беговых действий	умение организовать самостоятельную работу с требованиями	формирование организованности и
		Бег (60 м) и СБУ. ОРУ. Эстафетный старт. Развитие скоростных качеств.	1	осмысленное объяснение своего двигательного опыта	умение планировать собственную нагрузку в процессе выполнения	формирование систематических наблюдений за состоянием организма
	прыжки длину способом "согнув ноги" метание 4 часа	Прыжок в длину разбега, от метания мяча 10 м. Развитие силовых качеств	1	осмысленное выполнение разучиваемых упражнений	умение кратко высказать свои мысли	развитие отзвучивания и сопереживания товарищей
		Прыжок в длину шагов. Приземление. Метание теннисной ракетки на дальность. Развитие скоростных качеств.	1	осознание важности усвоения универсальных умений,	умение в красоте движений выделять эстетические	формирование достижения цели

		силовых качеств		связанные выполнены уп-рой	признаки движения передвижения человека	
		Прыжок в 7-9 шагов. Метантеннисного мдальность. Псоревнований Развитие -ско силовых качеств	1	умение объяснят ошибки п выполнен беговы-жй	умение д объектив оценку т выполнен ий на ос своепгьот ао	формирование самостоятель личной ответс свои поступк соответствии представлени нравственных
		Учет: Прыжок 7-9 шагов. Ме теннисного м дальность. О Развитие -ско силовых спос	1	осваиват по взаимоде в парах при раз у уп-рой	умение объяснят технику выполнен ий	формирование отзывчивости понимания, сопереживания других людей
	бег на дистанц часа	Бег (1000 м) дистанции. П игры «Невод» эстафета». Р выносливости Тестирование качеств	1	измерять показате физическ качеств	ответчат простые учителя, находить нужную информац интернет учебника	освоение анчаельных познавательн личностной р
		Бег 6 мин. игры «Невод» эстафета». Р выносливости Тестирование качеств	1	определя ситуацию требующу знаний п предупре травмати	формиров умения планиров контроли оцениват учебные действия соответс поставле	развитие самостоятель ответственнос поступки

					задачей	
гимнаст 18 часов	Висы. ст упражне часов	Размыкание и наместе. Подъ переворотом Вис лежа. Ви Эстафеты. Ра силовых спос	1	умение контроли величину нагрузки	формиров наиболее эффектив способы достижен результата	формирование эстетических потребностей чувств
		Строевой шаг переворотом, Значение гим упражнений д силовых спос	1	определя ситуацию требующу знаний п предупре травмати	умение у эмоциями общении сверстни взрослым сохранят сдержанн рассудит	формирование рованности и
		ОРУ с набивн мячами. Пере одной колонн движении. С упражнения в мини брусьях футбол.	1	умение объяснят ошибки п выполнен беговы-жй	овладени способно принимат сохранят задачбин оуй деятельн поиск ср их осуществ	формирование представлен и ФК для укре здоровья
		ОРУ в парах. Подтягивание Мин-футбол. силы	1	ознакомл правилам самостоя отбор-ийу объедине комплекс	умение т кратко в свои мыс	формирование систематичес наблюдения за Состоянием, физ. нагрузок

		ОРУ. Подтяг виза чет.- Ми футбол. Раз	1	осознани важности усвоения универса умений, связанны выполнен уп-рой	умение с и понима других	развитие самостоятель ответственно поступки
		Полоса препя Мин-футбол. О гимнастическ	1	различия по возде на разви основных физическ качеств	позитивн взаимоде со сверс	формирование эстетических потребностей чувств
	Опорные прыжки, часов	Опорный прыж коня. ОРУ в Эстафеты. Уп гимнастическ Развитие -ско силовых спос	1	выбор на эффектив способов решения ситуации	умение техничес правильн выполнят двигател действия	формирование рованности и
		Прыжок ноги без предмето Упражнения н гимнастическ Развитие сил способностей	1	осознани важности Нагрузок развития основных физическ качеств	уменьшеуша и понима других	формирование систематическ наблюдения за Состоянием, физ. нагрузок
		Прыжок ноги подбор разбе обручем. Эст Строевой шаг размыкание и на месте.	1	определя ситуацию требующу знаний п предупре травмати	позитивн взаимоде со сверс	развитие самостоятель ответственно поступки

		Опорный прыжок врозь закреплен. Эстафеты. Выработка комплекса ОРУ. Развитие силовых способностей.	1	умение объяснить ошибки при выполнении прыжковых упражнений	умение организовать самостоятельную работу с требованиями	развитие отзвучивания и сопереживания товарищей
		Опорный прыжок врозь совершен. ОРУ со скакалкой. Развитие силовых способностей.	1	выявлять характер ошибки при выполнении прыжковых упражнений	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование систематических наблюдений. Состоянием, физ. нагрузкой
		Учет техники прыжка ноги с гантелями. силовых способностей.	1	осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений	умение планировать собственную нагрузку в процессе выполнения	формирование эстетических потребностей, чувств
	акробатические упражнения	Т. Б. на уроке ОРУ с мячом. Комбинация и упражнения на координационные способности.	1	выбор наиболее эффективных способов решения ситуации	умение кратко выразить свои мысли	формирование представления о ФК для укрепления здоровья
		Два кувырка слитно, стой переворот без помощи). ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	уметь выполнять упражнения	умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	формирование достижения целей

		способностей				
		Два кувырка слитно. «Мосположения стпомощью). ОРпалками. Разкоординационспособностей	1	определяситуациютребующунравивипредупре-травмати	умениеорганизо-самостоя-работу с-требован	формирование-рованности и
		Комбинация и-разученных э-ОРУ в парах. координационспособностей	1	выявлятьхарактерошибки п-выполнен-прыжковы-ий	умение с-и понима-других	развитие от-з-понимания и-сопереживани-товарищей
		Выполнение к-из разученных-ОРУ в парах. координационспособностей	1	различаия-по возде-на разви-основных-физическ-качеств	формиров-умения-планиров-контроли-оцениват-учебные-действия-сответств-поставле-задачей	формирование-эстетических-потребностей-чувств
		Учет: Выполн-комбинации и-элементов. О-движении. Ра-координационспособностей	1	осознани-важности-усвоения-универса-умений, -связанны-выполнен-уп-ий	формиров-умения-планиров-контроли-оцениват-учебные-действия-соответс	формирование-систематическ-наблюдени-яфиз. нагрузок

					поставле задачей	
волейбо часов	волейбо часов	Передача мяча двумя руками над собой. П снизу двумя парах. Игра упрощенным п ТБ. на уроках	1	осваиват по взаимосдтв в парах при раз у уп-фй	позитивн взаимоде со сверс	развитие отз понимания и сопереживания товарищей
		Прием мяча с руками в пар зону. Нижняя подача мяча. упрощенным п	1	определя ситуацию требующу знаний п предупре травмати	умение организо самостоя работу с требован	формирюи представлен иФК для укреп здоровья
		Стойки и пер игрока. Прие двумя руками через зону. прямая подач Учебная игра	1	умение объяснят ошибки п выполнен передач приемов	умение планиров собствен нагрузку в процес выполнен	формирование достижении п цели
		Прием мяча с руками в пар и через сетк прямая подач по упрощенны	1	выбор на эффектив способов решения ситуации	умение техничес правильн выполнят двигател действия	формирование систематическ наблюдения за Состоянием, физ. нагрузок
		Прием мяча руками и через сетк Нижняя пряма мяча. Игра п упрощенным п	1	различия по возде на разви основных физическ качеств	умение т кратко в свои мыс	развитие самостоятель ответственнос поступки

		Нижняя прямая мяча. Прямой нападающий у подбрасывании партнером. в волейбол	1	формирование осознанной построено речевого высказывания устной ф	формирование умения планировать контроли оценивать учебные действия соответствующей задачей	формирование эстетических потребностей чувств
		Прием мяча с руками в парзону. Прямой нападающий у подбрасывании партнера в волейбол	1	осваивают взаимодействие в парах при разуп-	умение сотрудничать и понимать других	формирование ответственности и
		Прием мяча с руками в парзону. Нижняя подача мяча. ОРУ Учебная игра	1	формирование осознанной построено речевого высказывания устной ф	формирование умения планировать контроли оценивать учебные действия соответствующей задачей	развитие самостоятельности ответственности поступки
		Прием мяча с руками в парзону. Нижняя подача мяча. нападающий у ОРУ. СПУ. Учебная игра в волейбол	1	определяют ситуацию требующую знаний предупреждают травмы	умение организовать самостоятельную работу с требованиями	развитие ответственности понимания и сопереживания товарищей

		ОРУ. Прием мяча с двумя руками через зону. прямая подача Учебная игра	1	различия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение планировать собственную нагрузку в процессе выполнения	формирование эстетических потребностей и чувств
		Прямой напада после подбрасывания партнера Позиционное Учебная игра	1	осваивать по взаимодействию в парах при разучивании	умение технических правил выполнять двигательные действия	формирование самостоятельности, личной ответственности, своих поступков, соответствия представлений нравственных
		Прием мяча с руками после комбинации и разученных эпизодах. ОРУ. СП Учебная игра	1	умение объяснить ошибки при выполнении	формирование умения планировать контроли оценивать учебные действия соответствующие поставленной задаче	формирование систематического наблюдения за своим состоянием, физ. нагрузкой
		Прием мяча с руками после комбинации и разученных эпизодах. Учебная игра волейбол	1	участвовать в диалоге умение слышать и понимать других людей	умение слушать и понимать других	развитие самостоятельности, ответственности, поступки
		Прямой напада после подбрасывания партнера свободного назначения Учебная игра	1	формирование умений осознанно построены	позитивное взаимодействие со сверстниками	формирование достижения поставленных целей

				высказыв устной ф		
		Перемещения остановки, у Передача мяча двумя руками через сетку.	1	осознани важности усвоения универса умений, связанны выполнен уп-рой	умение т кратко в свои мыс	формирование д рованности и
		Перемещения остановки, у Передача мяча двумя руками через сетку. Учебная игра	1	формиров умений осознанн построен речевого высказыв устной ф	умение достаточ выражать мысли в соответс задачами владение терминол	развития в чив понимания и сопереживани товарищеск
		ОРУ. СПУ. Пер мяча сверху в парах чере Учебная игра	1	выбор на эффектив способов решения ситуации	умение планиров собствен нагрузку в процес выполнен	развитие самостоятель ответственно поступки
		Прием мяча с руками после Комбинации и разученных э парах. Уч волейбол	1	различия по возде на разви основных физическ качеств	формиров умения планиров контроли оцениват учебные действия соответс поставле	формирование эстетических потребностей чувств

					задачей	
лыжная подготовка 18 часов	лыжная подготовка часов.	Инструктаж ТБ массы тела с на другую в ходе без пал выносливости дистанции 3	1	различия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение достаточно выразить мысли в соответствии задачами владение терминологией	формирование отзывчивости понимания, сопереживания, других людей
		СПУ. Совершенствование техники скольжения на лыжах на скользком снегу Развитие выносливости на дистанции	1	определять ситуацию требующую знаний предупредить травмы	умение организовать самостоятельную работу с требованиями	формирование представления о ФК для укрепления здоровья
		СПУ. Развитие выносливости дистанции 3 Согласование рук и ног в «ёлочкой»	1	умение объяснить ошибки при выполнении СПУ	формирование умения планировать контроли оценивать учебные действия соответствие поставленным задачам	формирование самостоятельности личной ответственности свои поступки соответствии представлений нравственных
		СПУ. Развитие выносливости дистанции 3 Согласование рук и ног в «ёлочкой»	1	различия по воздействию на развитие основных физических качеств	формирование умения планировать контроли оценивать учебные действия	формирование ровности и

					соответст поставле задачей	
		Длительное с на одной лыж коньковом хо Развитие вын на дист. 3 км	1	осваиват по взаимоде в парах при раз у уп-рй	умение т кратко в свои мыс	развитие от з понимания и сопереживани товарищей
		СПУ. Обучени скользящему одновременно двухшажном х Дистанция 3 выносливости	1	различия по возде на разви основных физическ качеств	умение с и понима других	развитие самостоятель ответственно поступки
		Постановка п при отталкив попеременном двухшажном х Дистанция 3 выносливости	1	объяснят технику торможен правил и миню к кей	позитивн взаимоде со сверс	формирование достижения в л цели
		СПУ. Тормож «плугом». Ра отрезках 500 выносливости	1	осознани важности усвоения универса умений, связанны выполнен уп-рй	формиров умения планиров контроли оцениват учебные действия соответс поставле задачей	формирование эстетических потребностей чувств
		СПУ. согласо движений рук	1	выбор на эффектив	умение организо	формирование систематическ

		одновременно двухшажных Дистанция 3 выносливости		способов решения ситуации	самостоя работу с требован	наблюдения за Состоянием, Физ. нагрузкой
		Разведение и лыж во время склоны выполне торможения « Прохождение 3 км. с сор скоростью	1	определя ситуацию требующе знаний п предупре травмати	умение техничес правильн выполнят двигател действия	развитие самостоятель ответственнос поступки
		СПУ. Прохожд дистанции 3 времени. Раз выносливости	1	выбор на эффектив способов решения ситуации	умение планиров собствен нагрузку в процес выполнен	формирование достижении п цели
		Сведение кол постановка л внутренние р торможении « Дистанция 3 выносливости	1	определя ситуацию требующе знаний п предупре травмати	умение организо самостоя работу с требован	формирование представлен и ФК для укре здоровья
		Совершенство спуска в осн низкой стойк Прохождение 2-3 км. Разв выносливости	1	умение объясн ошибки п выполнен лыжных х	умение с и понима других	формирование систематичес наблюдения за Состоянием, Физ. нагрузкой
		СПУ. Совершен техники изуч на дистанции Развитие вын	1	различия по возде на разви основных физическ	умение т кратко в свои мыс	формирование дисциплиниро трудолюбия

				качеств		
		Совершенство спусков в ос- низкой стойке средней крут Подъем " елоч " Через ворот	1	осознани важности усвоения универса умений, связанны выполнен у-рй	умение планиров собствен нагрузку в процес выполнен	формирование отзывчивости понимания, сопереживания других людей
		Правила сорев лыжным гонка дистанциям. 2 с максимальной . Развитие в	1	различия по возде на разви основных физическ качеств	формиров умения планиров контроли оцениват учебные действия соответс поставле задачей	развитие самостоятель ответственнос поступки
		СПУ. Спуск в стойке и под « елочкой ». Р выносливости км.	1	осваиват по взаимоде в парах при раз у у-рй	позитивн взаимоде со сверс	развитие от з понимания и сопережива товарищей
		Произвольное совершенство спусков, под склоне средне крутизны.	1	умение объяснят ошибки п выполнен беговы-жй	умение организо самостоя работу с требован	формирование эстетических потребностей чувств
флорбо часов	флорбол часов.	ТБ, правила Закрепление	1	проявляют вынослив	умение планиров	формирование дисциплиниро

		флорболиста перемещений, ускорениями, поворотами, остановками.		при прох трениров дистанци	собствен нагрузку в процес выполнен	трудолюбия
		Ведение лицо вперед, по п виражу, по в Ведение с ос ускорене Унябна игра.	1	определя ситуацию требующу знаний п предупре травмати	умение достаточ выражать мысли в соответс задачами владение терминол	формирование рованности и
		Выполне берно сек о во всех вари места, после Учебная игра	1	осваиват по взаимоде в парах при раз у уп-рй	умение с и понима других	формирование достижении п цели
		Техни ша о лнен уда- фроска . О движения (фи туловищем, к выпадом вле шагом в стор игра.	1	выбор на эффектив способов решения ситуации	умение техничес правильн выполнят двигател действия	формирование систематичес наблюдения за Состоянием, физ. нагрузок
		СПУО тбор мяча «удобной» и стороны. Уче	1	осваиват по взаимоде в парах при раз у уп-рй	формиров умения планиров контроли оцениват учебные действия соответс	развитие самостоятель ответственно поступки

					поставле задачей	
		СПУ. Выполн различных де мяча и с мяч зависимости партнеров, с Учебная игра	1	осознани важности усвоения универса умений, связанны выполнен уп-рой	умение планиров собствен нагрузку в процес выполнен	формирование эстетических потребностей, чувств
		СПУ. Выполнени различных де мяча и с мяч зависимости партнеров, с Учебная игра	1	проявляют вынослив при прох трениров дистанци	позитивн взаимоде со сверс	развитие отз понимания и сопереживани товарищей
		СПУ. Выполнени различных де мяча и с мяч зависимости партнеров, с Учебная игра	1	осваиват по взаимоде в парах при раз у уп-рой	формиров умения планиров контроли оцениват учебные действия соответс поставле задачей	формирование самостоятель личной ответс ственности в представлен нравственных
		ОРУ. СПУ. Пер в парах, тро и в движении и со сменной Учебная игра	1	умение объяснят ошибки п выполнен беговы-ий	умение планиров собствен нагрузку в процес выполнен	развитие самостоятель ответственнос поступки
		ОРУ. СПУ. Пер в парах, тро	1	проявляют вынослив	умение организо	формирование достижении п

		и в движении и со сменной Учебная игра		пршрохожд трениров дистанци	самостоя работу с требован	цели
баскетб часов	баскетб часов	Сочетание пр ведения, пер броска. Игра Развитие координацион способностей игры в баске	1	различаия по возде на разви основных физическ качеств	умение с и понима других	формировани рованности и
		СПУ. Сочетани ведения, пер броска. И-гра баскетбол. Р координацион способностей	1	определя ситуацию требующу знаний п предупре травмати	позитивн взаимоде с сверстн	формирование представлен и ФК для укре здоровья
		Бросок двумя головы после Передачи мяч в движении с места. Игра	1	осваиват по взаимоде в парах при раз у уп-рй	умение организо самостоя работу с требован	формирование дисциплиниро трудолюбия
		Ведение мяча пассивным сопротивлени защитника. П мяча. Разви координацион способностей баскетбол	1	умение объяснят ошибки п выполнен стойек и передвиж игрока	умение техничес правильн выполнят двигател действия	формирование систематичес наблюденияфиз Состоянием, физ. нагрузок
		СПУ. Перехва Бросок двумя головы после Передачи мяч	1	осваиват по взаимоде в парах	формиров умения планиров контроли	формирование эстетических потребностей чувств

		в движении с места. Игр		при раз у п-ф й	оцениват учебные действия соответс поставле задаче й	
		СПУ. Перед тройках в дв сменной места быстрым прор в баскетбол	1	различаия по возде на разви основных физическ качеств	умение планиров собствен на грузку в процес выполнен	развие отзывч понимания и соперереживани товарищей
		СПУ. Передач тройках в дв сменной места координацион способностей баскетбол	1	осваиват по взаимодей парах при раз у п-ф й	формиров умения планиров контроли оцениват учебные действия соответс поставле задаче й	формирование отзывчивости понимания, соперереживани других людей
		Стойки и пер игрока. Веду пассивным сопротивлени защитника. П мяча. Учебна	1	выбор на эффектив способов решения ситуации	умение планиров собствен на грузку в процес выполнен	развитие самостоятель ответственност поступки
		Бросок одной плеча после Позиционное через заслон координацион способностей	1	умение объяснят ошибки п выполнен беговы-ж й	умение т кратко в свои мыс	формир оувпаонрисет достиженияи п цели

		игра				
		Бросок одной плеча после Передачи мяч в движении с места. Раз скорости. Уч	1	осознани важности усвоения универса умений, связанны выполнен уп-фй	формиров умения планиров контроли оцениват учебные действия соответс поставле задачей	формирование эстетических потребностей чувств
		Бросок одной плеча после Передачи мяч в движении со места. СПУ. скорости	1	осваиват по взаимоде в парах при раз у уп-фй	формиров умения планиров контроли оцениват учебные действия соответс поставле задачей	формир онваавнынкеа систематическ наблюдения за Состоянием, физ. нагрузок
		ОРУ. Стойки и передвижения Ведение мяча пассивным сопротивлени защитника. П мяча.	1	осваиват по взаимоде в парах при рваз нуи уп-фй	умение планиров собствен нагрузку в процес выполнен	формирование достижении п цели
		ОРУ. Ведение пассивным сопротивлени защитника. П мяча. Учебна	1	осваиват по взаимоде в парах при раз у	умение техничес правильн выполнят двигател	развитие самостоятель ответственнос поступки

				у п-ф й	д е й с т в и я	
		Перехват мяча Передачи мяча в движении с места. Учеб	1	осваиват по взаимоде в парах при раз у уп-ф й	умение планиров собствен нагрузку в процес выполнен	формирование систематическ наблюдения за Состоянием, физ. Нагрузо
		Перехват мяча мяча в тройк движении со места. СПУ. игра	1	различия по возде на разви основных физическ качеств	умение техничес правильн выполнят двигател действия	развитие самостоятельн ответственнос поступки
		Перехват мяча Передачи мяча в движении с места. Разв скорости. Уч	1	осваиват по взаимоде в парах при раз у уп-ф й	позитивн взаимоде со сверс	развитие отз понимания и сопереживания товарищеск
		ОРУ. СПУ. Пя Передачи мяча в движении с места. Игра	1	определя ситуацию требующу знаний п предупре травмати	умение с и понима других	формирование достижений п цели
л / атлет 10 часов	спринте эстафет бег 5 ч	Стартовый ра дистанция СБУ. ОРУ. Р скоростных к Инструктаж п Определение в спринтерск	1	умение объяснят ошибки п выполнен беговы-ж	умение организо самостоя работу с требован	формирование представлений и ФК для укре здоровья

		Финиширование дистанции 60 ОРУ. Старты различных по Развитие скоростей качеств.	1	осознание важности физического развития	умение планировать собственную нагрузку в процессе выполнения	формирование отзывчивости, понимания, сопереживания, других людей
		СБУ. ОРУ. Старты различных по дистанции 30 Тестирование качеств	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением	умение планировать собственную нагрузку в процессе выполнения	формирование ровности и
		Стартовый ра ОРУ. Старты различных по Тестирование качеств	1	выбор наиболее эффективных способов решения ситуации	умение кратко выразить свои мысли	формирование эстетических потребностей, чувств
		Бег 60 м. на СБУ. ОРУ. И футбол. Развитие скоростных качеств	1	осваивать взаимодействие в парах при разучивании	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование достижения целей
	прыжок в высоту, метание мяча	Прыжок в высоту, разбега и от метание мяча заданное расстояние ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований прыжкам в высоту	1	умение объяснить ошибки при выполнении прыжков в высоту, мяча	умение сотрудничать с другими	формирование представления и ФК для укрепления здоровья

		Подбор разб отталкивание мяча на дал отскока. ОРУ Развитие -ско силовых каче Тестирование качеств	1	определя ситуацию требующу знаний п предупре травмати	позитивн взаимоде со освтеник	формирование систематичес наблюдения за Состоянием, физ. нагрузок
		Фаза приземл Метание тенн с -53 шагов на на результат Развитие -ско силовых каче Тестирование качеств	1	осваиват по взаимоде в парах при раз у уп-рй	умение организо самостоя работу с требован	формирование рованности и
		Прыжок в на результат теннисног-5 м шагов на дал Развитие -ско силовых каче	1	осознани важности усвоения универса умений, связанны выполнен уп-рй	умение планиров собствен нагрузку в процес выполнен	развитие самостоятель ответственно поступки
		Прыжки в выс метанмячм. н дальность. О Развитие -ско силовых каче мини футбол	1	выбор на эффектив способов решения ситуации	умение техничес правильн выполнят двигател действия	формирование систематичес наблюдзанися Состоянием, физ. нагрузок

1. Пояснительная записка

Настоящая программа по физическому воспитанию является частью образовательных документов

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерная образовательная программа образовательного учреждения
- Лях В. И. «Комплексная программа физического воспитания 2010»
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.10.2002 г. № 172-ФЗ
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года
- Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 20.11.2014 г.
- Учебный план МБОУ «Усть-Кыльская СОШ»

УМК: Физическая культура, 5, 6 классы. М.: «Просвещение», 2014 г.

Цель учебного предмета – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» ставит перед собой задачу, чтобы обеспечить

- укрепление здоровья школьников посредством развития физической культуры и жизнеобеспечивающих систем организма;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеприёмными базовыми видами спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её роли в развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;
- воспитание положительных качеств личности, творческих способностей в деятельности.
- Формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества

Место предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на преподавание учебного предмета «Физическая культура» в приказе было указано, что предмет «Физическая культура» использовать для развития физических качеств обучающихся, внедрение современных

Значительная доля всех уроков отводится шахматной доске и броскам мячей, оборудование для флорбола. Поэтому на основании опроса учителей флорбол.

Во все уроки включен теоретический материал, влияющий на формирование того или иного упражнения на организм школьника, его развитие и теоретические сведения о комплексе ГТО.

Общая характеристика предмета

Базовые понятия физической культуры. Основные показатели физического развития. Основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, осанка, динамика, привыкание к соответствующей позе и положению выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования работоспособности. Гигиенические требования к проведению утреннего состава комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их состав.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и подготовке мест занятий. Проведение самостоятельных занятий. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминутки предметов (по заданию учителя) с помощью инструкторов.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самоиндивидуального физического развития по показателям.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. **Легкая атлетика.** Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции. Бег с дистанцией (длина дистанций регулируется учителем или учащимися) высоту способом.

Гимнастика. Упражнения на перекладине, висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок с опорой на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок на гимнастический бревенчатый снаряд. Прыжки с опорой на наклонной гимнастической стенке.

напрыгивание на ограниченную площадку;
физической подготовки.

Лыжная подготовка: 18 ч.

- техника одновременного двухшажного хода
- торможение «упором»
- основы конькового хода
- развитие общей и спортивной выносливости
- прохождение дистанции до 3 км
- игры на лыжах

- Спортивные игры: 8 ч (Волейбол и передвигание мяча в кругу, нападающий удар, блок. Тактика защиты, нападения. Правила игры в волейбола, волейболу

Выбор учителя, учащихся с особыми потребностями, и передвигание мяча в кругу, нападающий удар, блок. Тактика защиты, нападения. Правила игры в волейбола, волейболу
месте, передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча броском, использование технических и тактических приемов. Участие в соревнованиях по флорболу удары по мячу клюшкой, обводка, удары на точном нападаении, защите. Комбинации из освоенных элементов техники переноса мяча. Учебная игра, участие в соревнованиях с самостоятельным

Расхождение в упражнениях в общей

Распределение программного материала

№	Разделы учебной программы	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока
2.	Способы двигательной деятельности	В процессе урока
3.	Физическое совершенствование 3.1 физкультурно-спортивная деятельность	В процессе урока
4	Спортивно-оздоровительная деятельность Лёгкая атлетика	102 ч 21
	Гимнастика с элементами	18
	Спортивные игры (волейбол)	18
	Лыжная подготовка	18
	Баскетбол (выбор учителя)	17
	Флорбол (выбор учителя)	10
		Итого: 102 часа

Результаты освоения Учебных предметов требованиями к результатам ФГОС основного общего образования учебный предмет является частью личностных, метапредметных и предметных результа

Личностные результаты:

Воспитание чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства символов;

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического и возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о заболеваниях и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий направленности, составлению содержания занятий в соответствии с физическое и **разнообразием** подготовленности.

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и игровой и соревновательной деятельности;

способность активно участвовать в **разнообразных** мероприятиях организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время спорные проблемы на основе **разнообразных** взаимодействий.

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование

спортивные нововведениям.

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при владении умением достаточно полно и точно формулировать - цель и

оздоровительной деятельностью, излагать их содержание

владение умением оценивать **разнообразные** партнерские отношения с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений в **разных** изменяющихся внешних условиях;

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты проявляются в различных областях кул

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия расширения возможностей профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни (ОЗЖ) и профилактики заболеваний

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья
- уважительно относиться к окружающим, проявление культуры взаимодействия, целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- рациональное планирование рабочего времени, стабильность и регулярность занятий и отдыха — восприятие спортивного досуга как неотъемлемой части жизни, поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и уважительной манере;
- владение умением логически грамотно излагать свои мысли, ролевые взаимодействия.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных содержательного наполнения;
- владение способами профилактики индивидуального здоровья, физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении занятий;
- умение использовать разнообразные формы физической культуры, в том числе ОЗЖ, в повседневной жизни.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья, культуры жизни и здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации и проведении занятий;
- уважительное отношение к занимающимся, уважение к их интересам, умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчи-и) шаг до 1,5 м и в длину; прыжок в высоту способом «перешагивания» и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов вертикально вверх; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов
- выполнять акробатическую комбинацию кувырок вперёд с опорой на руки
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по выбору)
- демонстрировать результаты не менее 3-х приемов из: прыжок в высоту, прыжок в длину, метание мяча, метание бросковых шагов с места и с 3 шагов
- владеть способностями: быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать технику упражнений;

• владеть правилами поведения на занятиях физкультурой и спортом; правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помощь в недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительных спортивных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность
- Умение использовать различные формы и виды физкультурной деятельности и сдачи норм ВСКГТО

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и переутомления в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие (быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, в том числе на дистанциях
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из способов
- выполнять основные технические действия и приемы в играх в волейбол, баскетбол, футбол и другие виды спорта;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального физического совершенствования

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта ;
- выполнять тестовые комплексы упражнений физиче

Оценивание purchasesмоят рено как по окончании изучения раздела , так Критерии оценки: качественные показатели поздтрювниеевляедецятэ количественные: пюажфизичеааюйнадготовленности с учетом индиви определения уровня физической подготовленности принимающцея в каждой чУчтивтеьрвая. психологичеенности учащихся 7 класса, необходимо а большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии Учащи освобожденным от уроков физической культуры, дается индивидуальное задание по те курса , за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые

Демонстрировать:

№ п /	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“ 5 ”	“ 4 ”	“ 3 ”	“ 5 ”	“ 4 ”	“ 3 ”
1	Челночный мбеесех 10	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжвидлину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перек	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в у	23	18	13	18	12	8
9	Наклоныред из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловищаиза положения л	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в свраобуга	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150 гр . мяча на дальн	38	35	25	27	20	16

Средства ;обучеиичеасцеонеие : ТСО (ноутбук, музыкальный центр) .
 Приспособленная спортивная площадка, полоса препятствий, спорти
 волейбольные, баскетбольные, набивные доишеккеобрунцыекакимж

		Высокий с по дистан- 60 м). СБУ Правила соревнования Развитие скоростны качеств.	1	определят ситуацию, требующую знаний предупреждения травматиз	позитивно взаимодействуют со сверстниками	развития самостоятельности ответственности з
		Финиширов 60 м. СБУ. Эстафета, палочки. скоростны качеств. различных положений	1	умение об свои ошибки выполнению беж вы-ж йу	умение технически правильно выполнять двигатель действия	формирование эстетических потребностей, цен
		Высокий с Финиширов СБУ. ОРУ. Развитие скоростны качеств.	1	умение об свои ошибки выполнению беж вы-ж йу	умение организовывать самостоятельную работу с требованиями	формирование дисциплины трудолюбия
		Бег (60 м результат ОРУ. Эста Правила соревнования Развитие скоростны качеств.	1	осмысление объяснение двигатель опыта	умение планировать собственную нагрузку в процессе выполнения	формирование навыков систематического своего физ. Состоя физ. нагрузок
	прыжки длину способ "согнув	Прыжок в 9-11 шагов. разбега, отталкива	1	осмысление техники выполнения разучивае	умение точно кратко вы свои мысл	развития в ч и в о ст и , сопереживания чув

	метание 4 часа	Метание м цель. Раз скоросиглн качеств. Тестирова физически		у п-ф й		
		Прыжок в 9-11 шагов, приземлен Метание теннисног цель. Ра скоросиглн качеств. Тестирова физически	1	осознание важности усвоения универсал умений, связанных выполненн ий	умение ви красоту движений, выделять эстетичес признаки движениях передвиже человека	формирование упор достижении постав
		Прыжок в 9-11 шагов. Метание теннисног дальность соревнова метании. скоросиглн качеств. Тестирова физически	1	умение об свои ошиб выполнени беговы-ж йу	умение да объективн оцнку тех выполнени ий на осн своего оп	формирование само личной ответствен поступки в соотве представлений о н нормах
		Прыжок в 9-11 шагов. Метание теннисног дальнуоч сетть. ОРУ. СПУ. Развитие	1	осваивать по взаимодей парах и г при разуч у п-ф й	умение об технику выполнени гий	формирование отзы понимания, сопер других людей

		скороосиглнөөв способнос				
	бег на дистанц часа	Бег до 10 игра в фу Развитие выносливо СБУ. ОРУ.	1	измерять показател физически качеств	отвечать простые в учитважд нужную информаци интернете учебниках	освоение начальны в познавательной и рефлексии
		Бег до 10 Учебная и футбол. Р выносливо	1	определят ситуацию, требующу знаний пр предупреж травматиз	формирова умения планирова контролир оценивать учебные д в соответ поставлен задачей	развитие самостоя ответственности з
гимнаст часов	Висы. ст упражне часов	Размыкани смыкани Подъем переворот ОРУ. Вис присев (д Эстафеты. силовых способнос	1	умение контролир величину нагрузки	формирова наиболее эффективн способы достижени результат	формирование эсте потребн снней,тей,
		Выполнени команд " п оборота н ОРУ. Инс ТБ. Подье переворот	1	определят ситуацию, требующу знаний пр предупреж травматиз	умение уп эмоциями сохранять сдержанно рассудите	формирование дисципли и трудолюбия

		Развитие				
		Строевой размыкание смыкание Подъем переворот (м.). Вис присев (д) Эстафеты. гимнастич палкой. иеР гибкости	1	умение об овладение своей ошибк способнос выполнени принимать бе гов вы-ж й у сохр анять задачи уч деятельно		формирование пред значени иФК для у здор овья
		Подъем переворот (мВ)ис леж присев (д набивными Развитие способнос Тестирова физически	1	ознакомле правилами кратко вы самостоятсвои мысл отбор-ий уи объединен комплекс	умение то	формирова нныка систематического своим физ. Состоя физ. нагрузок
		Подъем переворот Вис лежа. присев (д парах. Ра силовых способнос Эстафеты. Тестирова физически	1	осознание важности усвоения универсал умений, связанных выполне н-ий	умение сл понимать	развитие самостоя ответственности з

		Учет: под в висе. О гимнастич палкой. Р силовых способнос Эстафеты	1	различать по воздей на развит основных физически качеств	позитивно взаимодей со сверст	формирование эсте потребностей, цен
Опорные прыжки, часов	Прыжок но врозь. ОР движении. Эстафеты. Упражнени гимнастич скамейке. скороосиг способнос	1	выбор наи эффективн способов игровой с	умение технически правильно выполнять двигатель действия		формирование дисципли трудолюбия
	Прыжок но врозь. ОР предметов Эстафеты. Упражнени гимнастич скамейке. силовых способнос	1	осознание важности Нагрузок развития основных физически качеств	умение сл понимать		формирование выявление систематического своим физ. Состоя физ. нагрузок
	Прыжок но -подбор ра ОРУ с обр Эстафеты. Строевой размыкани смыкание	1	определят ситуацию, требующую знаний пр предупреж травматиз	позитивно взаимодей со сверст		развитие самостоя ответственности з
	Прыжок но врозь. Эс	1	умение об свои ошиб	умение организов		развитие отзывчив сопереживания чув

		ОРУ с ган Мини футбол Развитие способнос		выполнении прыжковых ий	самостоят работу с требовани	
		Прыжок но . ОРУ с о Мини футбол. Ра силовых способнос	1	выявлять характери ошибки пр выполнени прыжковых ий	умение техническ правильно выполнять двигатель действия	формирование нав систематическо своим физ. Состоя физ. нагрузок
		Учет техн опорного ноги вроз гантелями Развитие способнос	1	осознание важности освоения универсал умений, связанных выполнени организую уп-рй	умение планирова собственн нагрузку в процес выполнени	формирование эсте потребностей, цен
	акробат часов	Т. Б. Комб акробатич упражнени мячом. Ми футбол. Р координац способнос	1	выбор наи эффективн способов игровой с	умение то кратко вы свои мысли	формирование пред иФК для у здоровья
		Комбинаци акробатич упражнени мячом. Ми футбол. Р координац способнос гибкости	1	уметь тех правильно выполнять	умение договарив распредел функций и в совмест игровой деятельно	формирование упор достижении постав

		Комбинация акробатических упражнений Мини футбол Развитие координационных способностей с г. палк	1	определять ситуацию, требующую знаний для предотвращения травматизации	умение организовать самостоятельную работу с требованиями	формирование дисциплины и трудолюбия
		Комбинация акробатических упражнений мячом. Мини футбол. Развитие координационных способностей в парах.	1	выявлять характерные ошибки при выполнении прыжковых упражнений	умение и понимать	развитие отзывчивости и сопереживания чувств
		Выполнение комбинаций разученных элементов в парах. Развитие координационных способностей гибкости.	1	различать по воздействию на развитие основных физических качеств	формировать умения планировать контролировать оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование эстетических потребностей, ценностей
		Учет: Вып комбинация элементов движения. Футбол. Развитие координационных способностей	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений	формировать умения планировать контролировать оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование навыков систематического самостоятельного физ. воспитания. Составление физ. нагрузок

волейбо часов	волейбо часов	Передача сверху двумя руками над собой мяча снизу двумя руками в Учебная и волейбол.	1	осваивать по взаимодействию парах и групп при разучивании	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие волевых качеств, повышение ответственности, развитие чувства соперничества
		Прием мяча двумя руками черными Нижняя подача мяча Учебная и волейбол. скоростные	1	определять ситуацию, требующую знаний при предупреждении травматизма	умение организовать самостоятельную работу с требованиями	формирование предзнаменений и ФК для здоровья
		Стойки и передвижения игрока. Пониженная подача мяча в парах черными Нижняя подача мяча Учебная и волейбол.	1	умение выполнять передачи приемов	умение планировать собственную нагрузку в процессе выполнения	формирование упорных достижений поставленных задач
		Прием мяча двумя руками через сетку черными Нижняя подача мяча Учебная и волейбол. скоростные	1	выбор наиболее эффективных способов игровой деятельности	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование навыков систематического своего физ. Состояния физ. нагрузок

		Прием мяч двумя руками чер через сет Эстафеты. прямая по мяча. У игра в во Развитие скоростны	1	различать умение по воздействию на развитие основных физически качеств	умение кратко вы свои мысл	развитие самостоя ответственности з
		Нижняя пр подача мя Прямой нападающи после подбрасыв мяча парт Учебная и волейбол. скоростны	1	формировать осознанно построенного речевого высказыва устной фо	формировать умения планировать контролир оценивать учебные д в соответ поставлен задачей	формирование эсте потребностей, цен
		Прием мяч двумя руками чер Прямой нападающи после подбрасыв мяча парт Учебная и волейбол.	1	осваивать по взаимодей парах и г при разучи уп-ий	умение сл понимать	формирование дисципли и трудолюбия
		Прием мяч двумя руками чер Нижняя пр	1	формировать осознанно построенного	формировать умения планировать контролир	развитие самостоя ответственности з

		подача мя СПУ. Уче в волейбо Развитие скоростны		речевого высказыва устной фо	оценивать учебные д в соответ поставлен задачей	
		Прием мяч двумя рук парах чер Нижняя пр подача мя Прямой нападающи ОРУ. СПУ . Учебная и волейбол .	1	определят ситуацию, требующую знаний пр предупреж травматиз	умение организов самостоят работу с требовани	развитие отзывчив сопереживания чув
		Прием мяч двумя рук парах чер Прямой нападающи после подбрасыв мяча парт Учебная и волейбол .	1	различать по воздей на развит основных физически качеств	умение планирова собственн нагрузку в процесс выполнени	формирование эсте потребностей, цен
		Прямой нападающи после подбрасыв мяча парт Позиционн нападение игра в во	1	осваивать по взаимодей парах и г при разуч уп-рй	умение техническ правильно выполнять двигательн действия	формирование само личной ответствен поскупв соответст представлений о н нормах

		Прием мяча двумя руками подачи. Комбинации разученных элементов ОРУ. СПУ. Учебная и волейбол.	1	умение об свои оши выполнени упрай	формирова умения планирова контролир оценивать учебные д в соответ поставлен задачей	формирование нав систематического своим физ. Состоя физ. нагрузок
		Прием мяча двумя руками подачи. Комбинации и разученных элементов Учебная и волейбол.	1	участвова диалоге н умение сл понимать людей	умение сл понимать	развитие самостоя ответственности з
		Прямой нападающий после подбрасывания мяча парта Тактика с нападения Учебная и волейбол.	1	формирова умений осознанно построени речевого высказыва устной фо	позитивно взаимодей со сверст	формирование упор достижении постав
		Перемещение стойке, о ускорения Передача сверху двумя руками в через сет Учебная и	1	осознание важности усвоения универсал умений, связанных выполнен-и ий	умени кратко в свои мысл	формирование дисципли и трудолюбия

		волейбол.				
		Перемещение стойке, о ускорения Передача сверху двумя руками в через сет ОРУ. СПУ. Учебная и волейбол.	1	формирование умений осознанно построение речевого высказывания устной формой	умение достаточно выразительно мысли в соответствии с задачами овладение терминологией	развитие отзывчивости сопереживания чувств
		ОРУ. СПУ. Передача сверху двумя руками в через сет Учебная и волейбол. скоростны	1	выбор наиболее эффективных способов игровой стратегии	умение планировать собственную нагрузку в процессе выполнения	развитие самостоятельности ответственности
		Прием мяча двумя руками подачи. Комбинации разученных элементов Учебная и волейбол. скоростны	1	различать по воздействию на развитие основных физических качеств	формирование умения планировать контролировать оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование эстетических потребностей, ценностей
лыжная подготовка часов	лыжная подготовка часов.	Инструктажи Перенос м с одной на другую в	1	различать по воздействию на развитие основных	умение достаточно выразительно мысли в	формирование отзывчивости понимания, сопереживания другим людям

		коньковом палок. Сп высокой с подьём «ё		физически соответств качества задачами владение терминолог		
		Совершенство техники скольжения одной лвыж скользят Спуск в стойке и «ёлочкой» Развитие выносливости дистанции	1	определять ситуацию, требующую знаний предупредить травматиз	умение организовать самостоятельную работу с требованиями	формирование предзначени иФК для у здоровья
		Согласование движений при останмаховой н скользят СПУ. Развитие выносливости дистанции	1	умение об свои ошшиб выполнении	формирование умения планировать контролировать оценивать учебные д в соответ поставлен задаче	формирование самоличной ответственности поступки в соответствии о н нормах
		Согласование движений при останмаховой н скользят СПУ. Развитие выносливости дистанции	1	различать по воздействию на развитие основных физически качества	формирование умения планировать контролировать оценивать учебные д в соответ поставлен задаче	формирование дисциплины и трудолюбия

		Длительно скольжении одной лыж коньковом палок. переступа движении. Развитие выносливо дистанции	1	осваивать у по взаимодей парах и г при разуч уп-рй	умение то кратко вы свои мысл	развитие отзы сопереживания чув
		Обучение скользяще с перемещ палок кол назад в одновремен двухшажно Дистанция развитие выносливо	1	различать по воздей на развит основных физически качеств	умение сл понимать	развитие само ответственности з
		Постановк на снег и приложени усилия пр отталкива рукой в поперемен двухшажно Дистанция развитие выносливо	1	объяснять технику ведения, игры	позитивно взаимодей со сверст	формирование упор достижении постав
		СПУ. Тор «плугом». на отрезк	1	осознание важности усвоения	формирова умения планирова	формирование эсте потребностей, цен

		Развитие выносливо		универсальностей, связанных с выполнением	контролировать, оценивать учебные действия в соответствии поставленной задачей	
		СПУ, Согл движений в одновре двухшажно Дистанция развитие выносливо	1	выбор наиболее эффективных способов игровой	умение организовать самостоятельную работу с требованиями	формирование навыков систематического своего физ. Состоя физ. нагрузок
		Разведени сведения время спуска и выполнении торможени «плугом». Прохожден дистанции Развитие выносливо	1	определять ситуацию, требующую знаний при предупреждении травматиз	умение технически правильно выполнять двигательные действия	развитие самостоятельности ответственности з
		СПУ. Прох дистанции соревн. скоростью выносливо	1	выб ор наиболее эффективных способов игровой	умение планировать собственную нагрузку в процессе выполнения	формирование упор достижении постав
		Сведения постанове на внутре рёбра в	1	определять ситуацию, требующую знаний при	умение организовать самостоятельную работу с	формирование пред значени и ФК для у здоровья

		торможени «плугом». Дистанция развитие выносливо		предупрежд травматиз	требовани	
		Совершенство спуска в и низкой Прохождение дистанции развитие выносливо	1	умение об свои ошиб	умение сл понимать	формирование нав систематического своим физ. Сочис физ. нагрузок
		Совершенство спусков в и низкой Прохождение дистанции изученным способами Развитие выносливо	1	различа по воздей на развит основных физически качеств	умение то кратко вы свои мысл	формирование дисциплинированно
		Совершенство спусков в и низкой склоне ср крутизны. "елочкой" "Через во	1	осознание важности усвоения универсал умений, связанных выполнен ий	умение планирова собственн нагрузку в процес выполнени	формирование от понимания, сопере других людей
		Правила соревнова лыжным го Учет: дис	1	различа по воздей на развит основных	формирова умения планирова контролир	развитие самостоя ответственности з

		3 км. с максимальной скоростью Развитие выносливо		физически качеств	оценивать учебные действия в соответствии поставленной задачей	
		СПУ. Спуск высокой скоростью «ё» Развитие выносливо дисциплины.	1	осваивать по взаимодействию парах и групп при разучивании	позитивно взаимодействовать со сверстниками	развитие отзывчивости, сопереживания чувств
		Произвольное катание: совершенные спуски, на склоне крутизны.	1	умение обходить свои ошибки в выполнении беговых упражнений	умение организовать самостоятельную работу с требованиями	формирование эстетической потребности, культуры
Флорбол часов	флорбол часов.	ТБ, правила закреплены флорбол перемещен Бег с ускорениями прыжками, поворотами резкими остановками	1	проявлять выносливость, прохождение тренировок на дистанциях	умение планировать собственную нагрузку в процессе выполнения	формирование дисциплинированности
		Ведение спиной впрямую, по восьмью Ведение с остановками ускорения Учебная игра	1	определять ситуацию, требующую знаний при предупреждении травматизма	умение достаточно выразить мысли в соответствии с задачами владения терминологией	формирование дисциплины и трудолюбия

		ОРУ. СПУ. Выполнены бросков м всех вари места, по ведения. игра.	1	осваивать умение сл по взаимодей парах и г при разуч уп-рй	формирование упор понимания достижении постав
		Техника выполнения бросков движения туловищем клюшкой с выпадом вправо, с сторону. игра.	1	выбор наиболее эффективных способов игровой с	формирование навыков систематического своим физ. Состоя физ. нагрузок двигателя действия
		СПУ. Отбо «удобной» «неудобно стороны. Закреплен техники б мяча. Уч игра.	1	осваивать умение сл по взаимодей парах и г при разуч уп-рй	формирование умения планировать контролировать оценивать учебные д в соответ поставлен задачей
		Выполнены тактичesk заданий н Умение вы тактичesk действия, индивидуа игру с	1	осознание важности усвоения универсал умений, связанных выполнении и	формирование эсте потребностей, цен

		коллектив действиям				
		СПУ. Вып различных действий с мячом в зависимос действий партнеров сопернико Учебная и	1	проявлять выносливо прохожден тренировс дистанций	позитивно взаимодей со сверст	развитие отзывчив сопереживания чув
		СПУ. Вып различных действий с мячом в зависимос действий партнеров сопернико Учебная и	1	осваивать по взаимодей парах и г при разуч уп-рй	формирова умения планирова контролир оценивать учебные д в соответ поставлен задачей	формирование само личност ответственност поступки в соотве представлений о н нормах
		ОРУ. СПУ. Передачи парах, тр месте и в движении, смены и с мест. Уче	1	умение об свои ошиб выполнени беговы-жйу	умение планирова собственн нагрузку в процес выполнени	развитие самостоя ответственности з
		ОРУ. СПУ. Передачи парах, тр месте и в движении, смены и с	1	проявлять выносливо прохожден тренировс дистанций	умение организов самостоят работу с требовани	формирование упор достижении постав

		мест. За технбжоска мяча. Уче				
баскетб часов	баскетб часов	Сочетание приемов в передачи, Игра в ми баскетбол координац способнос Правила и баскетбол	1	различаия по воздей на развит основных физически качеств	умение сл понимать и трудолюбия	формиров и игле и иро
		СПУ. Соче приемов в передачи, Учебная и баскетбол скорости.	1	определят ситуацию, взаимодей требующую знаний пр предупреж травматиз	позитивно взаимодей со сверст	формирование пред значени и ФК для у здоровья
		Бросок дв руками от после ост Передачи тройках в движении сменной ме Учебная и баскетбол скорости.	1	осваивать по взаимодей парах и г при разуч уп-рй	умение организов самостоят работу с требовани	формирование дисциплинированно
		Ведение м пассивным сопротивл защитника Перехват Бросок дв	1	умение об свои оши выполнени и передви игрока	умение техническ правильно выполнять двигатель действия	формирование нав систематического своим физ. Состоя физ. нагрузок

		руками от после ост Учебная и баскетбол скорости.				
		СПУ. Перех мяча. Бро руками от после ост Передачи тройках в движении сменной ме Учебная и баскетбол скорости.	1	осваивать по взаимодей парах и г при разуч уп-рй	формирова умения планирова контролир оценивать учебные д в соответ поставлен задачей	формирование эсте потребностей, цен
		СПУ. Пер мяча в тр движении сменной ме Нападение быстрым прорывом. Учебная и баскетбол скорости.	1	различать по воздей на развит основных физически качеств	умение планирова собственн нагрузку в процес выполнени	развитие отзывчив сопереживания чув
		СПУ. Пер мяча в тр движении сменной ме Нападение быстрым п (2 х 1). игра в ба	1	осваивать по взаимодей парах и г при разуч уп-рй	формирова умения планирова контролир оценивать учебные д в соответ поставлен	формирование отзы понимания, сопер других людей

		Развитие			задачей	
		Стойки и передвижения игрока. В мяча с пасом защитника Перехват Учебная и баскетбол скорости.	1	выбор наиболее эффективных способов игровой	умение планировать собственную нагрузку в процессе выполнения	развитие самостоятельности и ответственности
		Броском от плеча остановки Позиционные нападения заслон. игра в ба Развитие	1	умение обходить свои ошибки в выполнении беговых упражнений	умение кратко выразить свои мысли	формирование упорности и достижение поставленных задач
		Бросок от плеча остановки Передачи тройках в движении сменной меткой Учебная и баскетбол скорости.	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений	формирование умения планировать, контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование эстетических потребностей, ценностей и интересов
		Бросок от плеча остановки	1	осваивать по взаимодействию	формирование умения планировать	формирование навыков систематического самостоятельного

		Передачи тройках в движении сменной ме СПУ. Уч игра в ба Развитие		парах и г при разуч уп-рй	контролир оценивать учебные д в соответ посвтае нно задачей	физ. нагрузок
		Ведение м пассивным сопротивл защитника Перехват Учебная и баскетбол скорости.	1	осваивать по взаимодей парах и г при разуч уп-рй	умение планирова собственн нагрузку в процесс выполнени	формирование упор достижении постав
		СПУ. Веду мяча с па сопротивл защитника Перехват Учебная и баскетбол скорости.	1	осваивать по взаимодей парах и г при разуч уп-рй	умение техническ правильно выполнять двигатель действия	развитие самостоя ответственности з
		Перехват Бросок дв руками от после ост Передачи тройках в движении сменной ме Учебная и баскетбол скорости.	1	осваивать по взаимодей парах и г при разуч уп-рй	умение планирова собственн нагрузку в процесс выполнени	формирование нав систематического своим физ. Состоя физ. Нагрузок

		Перехват Передачи тройках в движении сменной ме СПУ. Уч игра в ба Развитие	1	различать по воздействию на развитие основных физически качеств	умение технически правильно выполнять двигатель действия	развитие самостоя тельности з ответственности з
		Перехват Передачи тройках в движении сменной ме Учебная и баскетбол скорости.	1	осваивать по взаимодей ствах и г при разуч уп-рй	позитивно взаимодей со сверст	развитие отзывчив сопереживания чув
		ОРУ. СПУ. П мяча. Пе мяча в тр движении сменной ме Учебная и баскетбол скорости.	1	определят ситуацию, требующую знаний пр предупреж травматиз	умение сл понимать	формирование упор достижении постав
л / атле часов	спринте эстафет бег 5 ч	Стартовый бег по ди (40-50 м). С ОРУ. Разв скоростны качеств. Инструкта Определен результат спринтерс	1	умение об свои оши выполнени беговы-жйу	умение организов самостоя работе то требовани	формирование пред значении и ФК для у здоровья

		Высокий с Финиширов СБУ. ОРУ. Развитие скоростны качеств. игра в фу	1	осознание важности физическо развития	умение планирова собственн нагрузку в процесс выполнени	формирование отзы понимания, сопер других людей
		Высокий с Финиширов СБУ. ОРУ. из различ положений Развитие скоростны качеств. игра в фу Тестирова физически	1	осознание важности усвоения универсал умений, связанных выполнени ий	умение планирова собственн нагрузку в процесс выполнени	формирование дисципли и трудолюбия
		Высокий с Финиширов СБУ. ОРУ. из различ положений Развитие скоростны качеств. игра в фу	1	выбор наи эффективн способов игровой с	умение то кратко вы свои мысл	формирование эсте потребно со сетей, и, ц ечну
		Бег 60 м. результат ОРУ. Встр эстафеты. скоростны качеств. различных	1	осваивать по взаимодей парах и г при разуч уп-рой	умение техническ правильно выполнять двигатель действия	формирование упор достижении постав

		положений Учебная и футбол				
	прыжок высоту, метание м. мяча	Прыжок в Подбор ра отталкива Метание дальность СПУ. Тестирова физическ	1	умение об свои оши выполнен прыжков в высоту, м мяча	умение сл понимать	формирование пред значени и ФК для у здоровья
		Прыжок в Подбор ра отталкива Метание дальность СПУ. Разв скорос качеств.	1	определят ситуацию, требующую знаний пр предупреж травматиз	позитивно взаимодей со сверст	формирование на в систематического своим физ. Состоя физ. нагрузок
		Прыжок в фаза при Метание -5 шагов на -учет. ОРУ Тестирова физически	1	осваивать по взаимодей парах и г при разуч уп-рй	умение организов самостоят работу с требовани	формирование дисципли и трудолюбия
		Прыжок в высоту. мяча-5 шаг дальность СПУ. Разв скорос качеств	1	осознание важности усвоения универсал умений, связанных выполнени ий	умение планирова собственн нагрузку в процесс выполнени	развитие самостоя ответственности з

	Прыжки в метание м дальность СБУ. Разв скоростно-силов качества	1	выбор наиболее эффективных способов игровой с двигатель действия	умение техническ правильно выполнять систематического своим физ. Состоя физ. ужа кр
--	---	---	--	---

1. Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре для 8 класса состав

- Федеральный закон от 32.01.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт «Физическое воспитание обучающихся в школе».
- Учебный план «Увссткья я СОШ»»
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2024 года
- Примерные программы основного общего образования по физической культуре
- Комплексной программы физич-а лекс окглоа свсоосвп иВг. аИ. иЛя хуач ащих ся 1

Для успешного прохождения курса учебник: Физиче-Окжя. к у б щ е у р ф р а з
учреждени-М. /: Пр од р в е щ е н и е , -Ля к 1 В.. Линия УМК

Цель учебного предмета «Физическая культура» – формирование у обучающихся мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется так, чтобы были

- укрепление здоровья школьников посредством развития физической культуры и жизнеобеспечивающих систем организма;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеприёмами базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её истории, развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время;
- воспитание положительных качеств личности, творческих способностей в деятельности.
- Формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества

Ориентируясь на решение задач обр... на ;

- реализацию принципа вариативности .-т е(хвноизчреассктонеы ео сонсаоцеенниео,с ткил,и м
- соблюдение дидактических правил от пвресссттноогмоу .к сложному и от
- Расширение межпредметных связей
- Усиление оздоровительного эффекта

Место предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение все
Содержание уроков физкультуры в 8 классе зависит от особенностей г
инвентаря и оборудования и наличие пришкольных спортивных площа

Исходя из этого вчетвурроткии пвр озв одятся рняа нсавхеждеямщевйосзяд ункае , р абслсатгоо
лыжной трассы.

Значительная доля всех уроков отводится спортивным играм. Б
волейбольных мячей. Поэтому на основании одфрлюены унв ащейж б оял ,о с б н а в
хоккей , .

Во все уроки включен теоретический материал, содержанием котор
того или иного упражнения на организм школьника, его развитие и
теоретические сведения о комплексе ГТО.

Общая характеристика предмета

Для учащихся 8 класса основными формами организации образовате
физкультурно-оздоровительные мероприятия втфяжеименуебнорягидняфизическ

Раздел «Знания оФК»: Здоровье и ЗОЖ, самоконтроль, первая пом

Физическое совершенствование: 102 часа

Освоение базовых основ обяза... для еученснжову Гос . с
подготовки по физической культуре. Вариативная часть строится с

- Легкая атлетика: 21 ч.
-бег на короткие и средние дистанции
- мгание мяча
- прыжок в длину, высоту
- развитие быстроты, в ьсниолсолвиьвхо сктаич еис тсвк.оростно
- Гимнастика: 18 ч.
-акробатические элементы; группировки, кувырки, стойка на голове

- опорный прыжок через коня
- силовая подготовка
- Лыжная подготовка: 18ч.
- техника одновременного двухшажного хода
- торможение «упором»
- основы конькового хода
- развитие общей и спортивной выносливости
- прохождение дистанции до 3 км
- игры на лыжах

- Волейбол Спортивные шеры движения, подачи мяча, прием передачи удар, блок. Тактика защиты, нападения. Правила игры, участие в волейболу

Выбор учителя, учебники. прыжки, передвижения с мячом и бегом, передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча броски и использование техники и Уточнение св. исходных положений. Коньки, хоккей скользящего шага. Техника старта и ст. разгон

Распределение программного материала

№	Разделы учебной программы	Ко-во часов
1.	Знания физической культуры	В процессе
2.	Способы двигательной	В процессе
3.	Физическое совершенствование 3.1 физкультурно-спортивная деятельность	В процессе
4	Спорт ювноровательная Лёгкая атлетика	102 ч 21
	Гимнастика с элементами	18
	Спортивные игры (волей)	18
	Лыжная подготовка	18
	Баскетбол (выбор учителя)	13
	Коньки, хоккей (выбор учителя)	14
		Итого: 102

Результаты освоения Учебных требований к результатам ФГОС основного общего образования учебный предмет физическая культура личностные предметных и предметных результатов

Личностные результаты:

- Воспитание чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства символов
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физической подготовки возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья профилактики заболеваний и культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий направленности, составлению содержания занятий в соответствии с физическое развитие и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно участвовать в физкультурных и спортивных мероприятиях организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время спортивной деятельности уважительного и доброжелательного отношения к умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при
- хорошее телосложение, желание поддерживать его здоровой культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам раз анализировать и творчески применять в самостоятельных занятиях
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цели оздоровительной деятельности; излагать их
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности

владение навыками выполнения жизненно важных функций, действий в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений и действий базовых видов спорта, их игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества).

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты являются жемчужиной культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и профессиональной деятельности и обеспечения долгой сохранности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового и активного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, стремление к здоровому образу жизни;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать свое рабочее место, соблюдение правил поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога, владение навыками ведения дискуссии, уважения;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать свою позицию в беседе.

В области физической культуры:

- владение способами физической подготовки и проведения разнообразных форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физической культуры, их использование в саморазвитии и здоровьесберегающей деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуальной подготовленности учащихся по показателям в организации и проведении
- умение использовать разнообразные формы физкультурной деятельности

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с культурой в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации уважительное отношение к независимо от особенностей их здоровья,
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двига

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) шаг до 150 м в минуту в длину; в длину прыжок в высоту способом «перешагивание» и на меткость: метать малый мяч 20 г и мяч 150 г с места и с 3 шагов вертикально вверх метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов
- в гимнастических и акробатических упражнениях (мальчики), опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включать
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п
- демонстрировать результаты неформальных соревнований
- владеть способами двигательной деятельности: самостоятельными быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями, правилами безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать преодолевать недостатки подготовленности; проявлять активность, самостоя

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительных спортивных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность
- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной и сдачи норм ВСКГТО

Физическое совершенствование

Обучающийся : научит

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно развивая быстроту, выносливость, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в выносливости)
- выполнять передвижения на лыжах с палками, демонстрировать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуальной физической подготовленности
- осуществлять обучение различным видам спорта; (волейбол)
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Оценивание осуществляется по окончании изучения раздела, так же для определения физической подготовленности принимаются в виде зачета в конце каждой четверти.

Демонстрировать:

норматив	Нормативы, количество					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжки через скакалку 2х 1 мин.	125	90	70	130	110	80
Поднимание туловища	28	18	11	25	15	10
Подтягивание на перекладине	8	2-6	0	18	10	6
Бег 30 м.	4.9	5,8-5,4	6.4	5.0	6.2-5.6	6.7
Челночный бег 30 м	8.2	9.0-8.6	9.5	8.8	9.6-9.1	10.2

Прыжок в длину	196 выше	158-178	146	179	149-168	135
6-минутный бег	1350 м	1100-1200	950	1200	900-1050	700
Наклон вперед сидя	10	1-8	-3	18	8-11	-2

Средства ;об утехническое оснащение: ТСО (ноутбук, музыкальный центр)
 Приспособленная спортивная площадка, полоса препятствий, спортивные волейбольные, баскетбольные, набивные до 1 кг., теннисные мячи 150гр., гимнастическое оборудование (перекладина, гимнастические оборудование для прыжков в высоту, прыжковая яма, лыжи. Спортив

Учебно-методическая литература

- о учебник: Физическая культура : учебник для учащихся 9-11 классов общеобразовательных учреждений / И. А. Лях, В. М. Кузнецов. - М.: Просвещение, 2015. - 112 с.
- о Лях И. Физическая культура. 9 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2015.
- о «организация и проведение уроков физкультуры» Учитель 2014 г.

9 класс

Пояснительная записка

Программа по физической культуре составлена на основе «Обязательного образовательного стандарта» и отражает основные направления педагогического проектирования теоретической, практической, творческой деятельности учащихся устойчиво в устойчивом отношении к своему здоровью, творческое использование средств физической культуры в процессе освоения учебной программы. Программа обеспечивает формирование психического и социального в человеке, законах и закономерностях

ЦЕЛЬ Физического воспитания является всестороннее развитие личности

Общей целью образования в области физической культуры является формирование потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостному

используя в физической культуре в организации здорового образа образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение

- развитие основных физических качеств, укрепление здоровья, расширение
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, корригирующей направленностью, развитие двигательных способностей и навыков, формирование
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современности.

В соответствии с целью образования предметом физическая культура является:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных форм занятий физической культурой, овладение современными способами
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательности для совершенствования индивидуальных физических и психических
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и навыков жизни, ценно не только

Место предмета в базисном учебном плане

Программа 9 класса рассчитана на 102 учебных часа, из расчета 2 часа в неделю. Высокое качество урока во многом зависит от индивидуальности, здоровья, физического развития, физической подготовленности. В результате освоения обязательного минимума содержания учебной программы достигнут следующий уровень развития физической культуры.

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий.

У м е т ь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетического характера;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием гимнастического инвентаря;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах.

И с п о л ь з о в а т ь п р и о б р е т е н н ы е з н а н и я у м е н и я в п р а к т и ч е с к о й д е я т е л ь н о с т и

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и группового досуга;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования жизненных ценностей.

Объяснять

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения в мире, роль физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития человека, определяемые упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма человека;
- особенности влияния индивидуальных занятий физическими упражнениями на функциональную активность;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физической культурой и направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных спортивных занятий физическими
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях.

Проводить

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими
- приемы оказания первой помощи при травмах и ошибках;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с уча-
- судейство по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной нап-

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной п-
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособ-
- дозировку физической нагрузки в зависимости от воздействия

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из с-
 знаниям, оценок за качество овладения практически всеми видами
 нормативов по отдельным видам физических упражнений.

При оценке учеников необходимо учитывать индивидуальные осо-
 зависимости от их физической подготовленности и особенностей
 материала ту или иную систему физических упражнений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физкультурно-спортивная деятельность (20 часов)

Знания о физической культуре и ее роли в формировании здорового образа жизни и культуры в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физической культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы оздоровительной деятельности: физкультурно-спортивные мероприятия, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок, профилактика травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические требования к организации занятий физическими упражнениями: содержание, планирования и дозировки упражнений), закаливание, самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (20 часов) .

Индивидуализированные комплексы упражнений с оздоровительными системами физической культуры, профилактику утомления и сохранения работоспособности, профилактику травматизма и сохранения работоспособности, профилактику травматизма и сохранения работоспособности.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учения по профилактике сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, сутулости, ходьба и бег (ориентированные на развитие функциональных способностей).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление разнообразных способов передвижения и перелазания, передвижения по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физ-культурно-спортивной деятельности (10 часов)

Составление и выполнение индивидуальных упражнений в положении лежа, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных особенностей).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий (по внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и гимнастики с элементами бегом, самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность (5 часов)

Знания о спортивной деятельности. История зарождения древних представлений об истории возникновения современных Олимпийских игр. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки человека. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее значение для человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества человека, основы их развития. Правила составления занятий по физической подготовке человека. Соблюдения режимов физической нагрузки.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в спорте. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере легкой атлетики).

Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с места).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения с мишени с места и разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения в движении прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные упражнения.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча, стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные упражнения.

Мин-футбол (футбольные упражнения и технические действия без обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движ
остановка катящегося мяча о мриземприновые и индивидуальные такт

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплек выносливости, координациижнугеи бигорыги и из слтавфеотыги. СПециализированны

Упражнения -эктунльчтеусржюой напраवलбернанзоусыгеи :и сюобреятдвоовые игры, элемент спорта.

Способы с-оздроривьютельной деятельностие Соосмпалвелжесюиве уиравжшеший физической подготовки. Составление и проведение самостоятельн двигательных действий и развитию физических качеств (на примере

Наблюдения за режимами физической н-оздрюрюивеольнроейм ят рзеаннияргоивий индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе

Судейство пророртгивнших соревнований (на примере одного из видов

9 класс 1 чет-в ертяов. Легкая атлетика (13), бас

№ п /	Тема ур	Тип ур	Элементы содерж	Требования подготовле обучающихся	Вид конт измерит	Д / З	Пла Фак
1/1	Легкая а Техника безопасн Низкий с Бег 30, 4	Вводн	Организационные основ физкультуздрусо вительн деятельностью, требо профилактике травмат Бег по ди-40 мнцФиниши Специальные беговые скоростных качеств. легкоатлетических упра скоростных качеств	Знать правил физических у технику безо занятиях физ Уметь пробег максимальной низкого стар	Устный оп Индивиду контроль: корректир техники перемещен		

2/2	Легкая атлетика Эстафетный бег	Урок соревновательный	Предупреждения травм первой помощи при травмах; Эстафетный бег на дистанции 60 м 3 раза без учета паров. Правила соревнований. Игра.	Знать виды и оказания первой помощи; Уметь пробегать максимальной скорости	Устный опрос Контрольные упражнения 60 м (м) -1090-1082 (д) -10180160		
3/3	Легкая атлетика Специальные беговые упражнения	Урок практический	Личная гигиена в физических упражнениях на дистанции (500 м) с ч/б бега. Ускорение 30 м (финиширование (плечом пробеганием))	Знать правил гигиены и гигиены; Уметь пробегать 100 м максимальной скорости	Контрольные упражнения 100 м (м) 1140-1132 (д) 1174-1126		
4/4	Финиширование	Урок из нового материала	Бег и спортивная ходьба на средние дистанции в медленном темпе 2 раз с/б скоростных -силс/кваржесст Обучение технике прыжка «согнув ноги»	Уметь правил ритм дыхания 500 м с учетом индивидуальности	Контрольные упражнения на 500 м (м) 2-2.10-2.15 (д) -220-2130		
5/5	Кроссовая подготовка	Комбинированный урок	Бег в медленном темпе Преодоление горизонтальных препятствий Специальные беговые упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут. преодоление горизонтальных препятствия	Устный опрос		
6/6	Кроссовая подготовка	Урок закрепления изученного материала	Бег в равномерном темпе Преодоление горизонтальных препятствий Общеразвивающие упражнения Специальные беговые упражнения Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут.	Индивидуальный контроль: 3 бега	Комплексный контроль	

7/7	Кроссова подготовка	Урок практику	Бег 15 минут. Преодоление препятствий. Специальные упражнения. Учебная программа Развитие выносливости	Уметь бежать равномерно 15 минут.	Индивидуальный контроль: плекорректировка техники и бега	Комплекс	
8/8	Кроссова подготовка	Урок практику	Бег 17 минут. Общерабочие упражнения. Специальные упражнения. Развитие Правильного использования легковых упражнений для развития Учебная игра в футбол	Уметь бежать равномерно 17 минут	Индивидуальный контроль плекорректировка техники и бега	Комплекс	
9/9	Прыжок в длину с разбега	Урок из нового материала	Обучение технике прыжка Разбег, отталкивание малого мяча и шагов разбега. Разбег осуществлен в ускоренном темпе. Упражнение «натянутого лука». Специальные упражнения.	Уметь прыгать с разбега 3 шагов, метая дальность мяча	Индивидуальный контроль: плекорректировка техники прыжка в длину		
10/10	Метание мяча	Урок практику	Метание малого мяча совершенствованию разбега. Бег в среднем темпе 1000 м без учета времени элементами футбола	Уметь выполнять метания мяча с разбега.	Контроль упражнения метание мяча (м) - 40-38 (д) - 22-204		
11/11	Прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий	Урок практику	Влияние подросткового развития физических Легкоатлетические упражнения выносливости. Оздоровительная ходьба для горизонтальных прыжка в длину с разбега	Знать изменения физических свойств в подростковом возрасте Уметь выполнять ритм дыхания 500 м с учетом индивидуальных показателей	Контроль упражнения прыжок в длину (м) - 380-360		

12/12	Прыжок в длину с разбега 30 м.	Урок знаний умений	Основные правила соревнований Чередование ходьбы и прыжка в длину Комплекс беговых упражнений с высоким подниманием бедра с захлестыванием голени на дистанции 30 м, Учет техники прыжка	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	Контроль упражнения прыжок в длину с разбега (д) – 340-420 м бег 30 м		
13/13	Кросс	Урок знаний умений	Кросс : 2000 м		(юн 9-10.00-11.00 (дев)-12.00-13.00		
14/14	Баскетбол Техника безопасной остановки игрока	Комбинированный урок	Организационные основы физической культуры, требования к профилактике травматизма Сочетание приемов остановки игрока. Взаимодействие с сопротивлением на меду руками от головы с меду	Знать правил физических упражнений физкультуры Уметь играть по упрощенным правилам баскетбола	Индивидуальный контроль корректности техники в мяча		
15/15	Стойка игрока	Урок закрепления изученного материала	Сочетание приемов остановки. Передачи Бросок одной рукой прыжке с пассивным сопротивлением. Учебные упражнения	Знать правил игры по упрощенным правилам	Индивидуальный контроль корректности техники в мячом	Комплекс	
16/16	Бросок рукой от плеча	Урок практического	Сочетание приемов остановки. Приемов прыжке с сопротивлением Тренировка трех игроков в напа	Уметь играть по упрощенным правилам Применять в технических упражнениях	Индивидуальный контроль корректности техники броска мяча	Комплекс	

17/17	Бросок с рукой от в прыжке	Урок практик	Сочетание приёмов пе становок, пр её дви яп бросков мяча. Бросок прыжке. Учебная игра	Уметь играть по упрощенным Применять в технические	Индивидуа контроль пле Корректир техники п мяча	Ком	
18/18	Взаимоде игроков защите	Комбини урок	Ведение мяча. остано рукой от плеча в пры Взаимодействие тр «малая восьмерка». У	Уметь выполн мяча с разли скоростью и направления Демонстриров остановку мя способом	Индивидуа контроль: корректир техники пле перемеще н	Ком	
19/19	Взаимоде игроков защите	Урок игра	Совершенствование пе становок игрока. Бр средней дистанции с ловли мяча. Бросок « движении. Учебная иг	Уметь выполн практические игре.	Индивидуа контроль: корректир техники перемеще н		
20/20	Взаимоде игроков нападени	Урок из нового материа	Сочетание приё сво кве Индивидуальные дейст (перехват, вырывание накрывание мяча). На центрового игрока.	Уметь выполн сочетания пр	Индивидуа контроль: корректир техники перемеще н		
21/21	Взаимоде игроков нападени	Урок практик	Совершенствование пе становок игрока. Бр средней д сп р ц ш вл ени ловли мяча. Добивани Индивидуальные дейст	Уметь выполн практические игре. Знать баскетбол	Индивидуа контроль: корректир техники перемеще н		
22/22	Технико тактичес действия игроков	Урок практик	Предупреждение травм первой помощи при тр Перемещение и остано различными способами средней дистанции с ловли мяча. Добивани	Знать виды и травм, спосо первой помош Уметь выпол жю технические игре. Знать	Индивидуа контроль: корректир техники и взаимодей		

			приёмов: -б в е д е н и е	баскетбол			
23/23	Техника владения	Урок изучен нового материала	Передача мяча двумя ногами; передача при вращении. Стойка и передвижение при выполнении техники передачи и передачи отскоком от пола. Рывок мяча от ног. Упражнения «от щита». Учебная игра.	Уметь технично перемещаться без мяча, правильно выполнять остановки мяча, повороты и шагивание.	Индивидуальный контроль: коррекция техники передвижения в защите.		
24/24	Взаимодействие игроков	Комбинированный	Вырывание и выбивание мяча (при броске). Совершенствование техники руками от головы и локтями. Эстафеты баскетбола. Контроль выполнения упражнения «от щита».	Знать и выполнять технические действия игроков основные термины баскетбола.	Контрольное упражнение: «от щита».		
25/25	Штрафные броски	Комбинированный	Стойка защитника. Упражнения координационных качеств в защите: вырывание мяча. Бросок одной рукой с вращением. Разучивание в движении со сменой рук.	Уметь играть по правилам, правильно выполнять действия.	Контрольный тест: штрафной (5 попыток).		
26/26	Обманные движения мячом.	Урок изучен нового материала	Общая и специальная физическая подготовка. Перемещение игроков броском, финт на перехват. Комбинации контрастных действий.	Знать определение специально подготовленных игроков техничные действия мячом и без мяча.	Индивидуальный контроль: коррекция техники передвижения.	Комплексы	

			3 x 2 , 4 x 1 , 5 x 0				
27/27	Обманные движения мячом.	Повтор обобща й урок	Физические качества подготовленностью чемпионов без мяча. Передача мяча. Подборы мяча. Совершенствование пр игры в нападении 2 x 1 Учебная игр	Знать харак физических основу их ра тестирование Знать и выпо технические	Индивидуаль контроль : корректир техники о движений		

2 четверть Гимнастика 21 час

№ п /	Тема ур	Тип ур	Элементы содерж	Требования подготовле обучающихся	Вид конт измерит	Д / Э
28/1	Гимнасти Правила безопасн уроках. Страховк	Вводни	Правила подбора физическ нагрузок безопасности и проф Требования к выполне з а н я ф и з и ч е с к и м и у п р а ж Р а з у ч и в а н и е к о м п л е к с к о м п л е к с ы й у г и б к о с т ь . Э с т а ф е т ы с у т р е н н е й и п р ы ж к о в , а к р о б а т и к и	Знать правил физических у технику безо занятиях физ Составлять и комплексы й г корригирующе гимнастики с индивидуальн особенностей		

29/2	Повороты в движении Комбинированный	Комбинированный	История зарождения игр в мифах. Повороты в движении. Размыкание и смыкание упражнений с короткими Эстафеты с элементами метания в цель.	Знать историю зарождения Олимпийских игр. Выполнять упражнения вместе и в движении. Знать требования безопасности гимнастики.	Устный опрос. Индивидуальный контроль: коррективная техника перестроения поворотов.		
30/3	Комплекс упражнений в месте	Урок из нового материала	Общие представления о возникновении игр, роль Пьер де Кубертена в становлении комплекса упражнений на развитие (8-10 упражнений). Упражнения на равновесии. Прыжки различными способами бега и прыжков.	Знать историю возникновения современных игр. Соблюдать требования безопасности упражнений прыжки через препятствия.	Устный опрос. Контрольные прыжки ченен скакалка. Упражнения с разворотами.	Открытие упражнения	
31/4	Утренняя гимнастика. Развитие силовых способностей	Комбинированный	Организационные основы физической культуры. Утренняя гимнастика. Комплекс упражнений на стенке. Упражнения с партнером вдвоем на упражнения на руках победителя (перетягивание каната). Армрестлинг).	Уметь составлять комплексы утренней гимнастики индивидуальными особенностями. Уметь выполнять упражнения, способствующие самостраховке.	Устный опрос. Индивидуальный контроль: коррективная техника перестроения поворотов.		
32/5	Прикладные упражнения гимнастики	Урок практики	Упражнения на гимнастическом скамейке. Прыжки через скамейку в висе. Вис на согнутой руке. Преодоление полосы препятствий.	Соблюдать дисциплину при выполнении упражнений с техникой индивидуального показа.	Индивидуальный контроль: коррективная техника выполнения упражнений.	Открытие упражнения	

33/6	Строевые упражнения	Комбинированный	Выполнение команд по кругу; перестроение в колонну по два, перестроение в колонну по одному. Комплекс упражнений скакалкой. Эстафеты	Уметь выполнять перестроение на месте и	Индивидуальный контроль: коррекция техники перестроения поворотов		
34/7	Строевые упражнения	Повторно-обобщающий	Самостоятельные занятия. Выполнение поворотов в движении из колонны по одному четыре в движении. Физических упражнений с малыми мячами	Уметь составлять индивидуальные комплексы упражнений для развития физических качеств. Показывать и выполнять повороты в движении	Индивидуальный контроль: коррекция техники перестроения поворотов		
35/8	Прикладные упражнения	Комбинированный	Развитие силовых качеств упражнений с набивным мячом, прыжками в высоту, упражнениями с малой полосой препятствий в кругу	Уметь правильно сочетать ритм при выполнении упражнений индивидуально. Показывать и выполнять упражнения с набивными мячами	Индивидуальный контроль: коррекция техники упражнений с набивными мячами		
36/9	Строевые упражнения	Урок-практика	Контроль физической подготовки. Регулирование во время занятий физическими упражнениями команд: «Прямо! Марш направо, налево в движении». Развитие координации. Подвижная игра «Не урони мяч»	Уметь осуществлять самоконтроль пульса, контролировать ритм и амплитуду движений. Выполнять упражнения с гимнастическими снарядами. Упражнения с гимнастической палкой	Индивидуальный контроль: правильно измерение коррекция строевых упражнений гимнастической палкой		

37/10	Упражнения равновесный	Комбинированный	Ходьба по рейке гимнастическими заданиями. Перенос партнёра в длину через короткую скакалку. Игровые задания длинную скакалку.	Уметь выполнять строевые упражнения, перенос партнёра, выполнять упражнения равновесия	Индивидуальный контроль: откорректировать техники прыжков черескаполку	Открытый	
38/11	Акробатические упражнения	Урок из нового материала	Развитие гибкости. Упражнения: кувырок назад в упор стоя на кувырок; кувырок с поворотом в упор стоя присев; кувырок назад (д). Опорный прыжок. Прыжок боком с поворотом	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять страховку	Индивидуальный контроль: откорректировать техники акробатических упражнений		
39/12	Акробатические упражнения	Урок практики	Развитие координации. Разучивание акробатических элементов на голове и руках (упор стоя на одном прыжок согнув ноги поворотом на 90° (д))	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять страховку	Индивидуальный контроль: откорректировать акробатические упражнения		
40/13	Акробатические упражнения	Урок практики	Девочки: совершенствование оскока (с бреднями). Мальчики: кувырок вперёд	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять страховку	Индивидуальный контроль: откорректировать акробатические упражнения		

41/14	Акробатические упражнения	Урок знаний умений	К У наклонны вперед и полу. Совершенствование акробатических упражнений разученных на уроках.	Уметь выполнять упражнения	Контроль: согласно		
42/15	Акробатические упражнения	Урок практик	Совершенствование л	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самострахов	Индивидуальный контроль: коррекция техники акробатических упражнений		
43/16	Акробатические упражнения	Урок практик	Лазанье по канату бег мальчики. Поднимание туловища девочки.	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самострахов	Индивидуальный контроль: коррекция техники акробатических упражнений		
44/17	Акробатические упражнения	Урок практик	Лазанье по канату бег мальчики. Поднимание туловища девочки.	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самострахов	Индивидуальный контроль: коррекция техники акробатических упражнений		
45/18	Акробатические упражнения	Урок знаний умений	К У – лазанье по канату мальчики. Поднимание туловища девочки.	Уметь выполнять упражнения	Контроль: согласно		
46/19	Акробатические упражнения	Урок практик	Мальчики – переворот силой на перекладине, Девочки – вис на шведской стенке.	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самострахов	Индивидуальный контроль: коррекция акробатических упражнений		

47/20	Акробатические упражнения	Урок практический	Мальчи <u>жить</u> размахивать перекидываться со скакунки повторить вис согнувшись	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: коррекция акробатических упражнений		
48/21	Акробатические упражнения	Урок практический	Техника опорного прыжка	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: коррекция акробатических упражнений		

3 четверть Лыжная подготовка (21 час). Баскетбол (9 ч)

№ п /	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к подготовке обучающихся	Вид контроля	Д/З	
49-50 1-2	<i>Лыжная подготовка</i> Имитация лыжного хода	Повторно-обобщающий	Значение. История проведения соревнований техники безопасности подготовки. Совершенствование скользящего шага. попеременного и одноступенчатого двухшажного <u>ход</u> дистанции до 1 км по местности в медленном темпе (прогулка). Встречный до 30 м без палок.	Уметь преодолеть дистанцию в медленном темпе и скользить на лыжах без падений	Устный опрос Индивидуальный контроль: корректировка техники скользящего шага		
51 1	<i>Баскетбол.</i> Техника перемещения	Комбинированный	Основные правила соревнований. Совершенствование перемещений (остановки, остановки в сторону, остановки вперёд). Повторение	Уметь демонстрировать технику владения мячом, броска, ведения, броу, улевой и правой ноги, перемещения	Индивидуальный контроль: корректировка техники перемещения		

			передач. Учебная и		владения		
52-53	Одновременное изучение бесшажного	Урок нового материала	Обучение одновременно бесшажному, одношажному ходу. Техники одновременного шага. Совершенство попеременного двухшажного шага. Прохождение дистанции средней скоростью с этапом до 30 м б	Демонстрирование попеременного двухшажного шага	Индивидуальный контроль: коррективы техники шагов		
54	2 Короткая передача штрафной бросок	Повторение обобщающий урок	Медленный бег одной рукой от плеча; встречном движении набивными мячами. повторение короткой штрафной бросок. У	Демонстрирование техники штрафной броска	Контрольный тест: метание набивного мяча (вес -3 кг) в определенном положении		
55-56	Одновременное изучение одношажного шага	Совершенствование	Закрепление техники одновременного бесшажного шага. Совершенствование попеременного шага. Прохождение дистанции медленным темпом. Эстафеты линейные	Демонстрирование одновременно бесшажного шага «полуёлочкой» на дистанцию до	Контрольное прохождение дистанции	Отработка техники одновременного шага	
57	3 Броски двумя руками	Комбинированный	Медленный бег до 30 м. Совершенствование одной рукой от плеча	Уметь выполнять штрафной бросок двумя руками	Контрольный тест:		

			ведения. Бросок мя головы. Разучивани передачки жвении «мала и контрольного упр до щита»		сгибание в висе (ю лёжа (д)		
58- 59	По перемене двухшажн	Комбин нный	Совершенствование одновременного бе отрезках во время дистанции 1000 м Выполнение спуско низкой стойке с з	Демонстриров одновременно двухшажного	Индивидуа король: корректиро техники одновремене бесшажног	Отр отк тех ки поп еме ого дву ажн ох	
60	4 Техника владения	Повторн обобщае урок	Медленный бег до с изменением напра отскока, подбор мя Совершенствование двумя руками от го движении; контроль щита до щита»	Уметь выполн под колыц после отскок	Контрольное упражнение: «от щита до щ (техника мячом)	Отр отк ки жон иро ния мяч	
61- 62	По перемене двухшажн	Урок контро знаний умений	Имитация лыжных хо Прождел 1, 5км без учета «получелочкой» и «е основной стойке с	Демонстриров попеременног двухшажного медленном те	Контрольное прохождение дистанци		
63	5 Совершенство штрафных бросков	Повтор обобща урок	Совершенствование	Технически п выполнение б	Контрольный тест: штрафн бросок.		
64	Подъём,		Закрепление техник	Уметь выполн	Индивидуа	Отр	

65-11-12	торможени	Урок изучен нового матери	«полуелочкой», «ели основной и низкой спуски с заданием. торможению «плугом дистанции до 2 км изученных ходов. П естественнсыпхв ипйр еспя использованием раз передвижения	ли спуски в о пологих укло	контроль: отк корректир тех техники ки одновремене под бесшажног ма, спу		
66-6	Совершенство и елови и передачи движения.	Повтор обобща урок	Совершенствование движения выполняет движению навстречу	Уметь выполни передачу мяч	Индивидуа контроль: корректир техники п мяча в дв		
67-68-13-14	Переход попеременно ходов на одновремен	Урок изучен нового матери	Прохождение дистан пересеченной местн медленном темпе с изученных лыжных х техники перехода одновременным отта палками); перехода	Уметь выполни переступание	Индивидуальн контроль: коррекция перехода		
69-7	Совершенство и е ведени изменени направлени скорости.	Повтор обобща урок	Достигается за сче увеличение высоты от площадки.	Уметь выполни мяча с измен направления	Индивидуа контроль: корректир техники выполнени упражнени		
70-71-15-16	Поворот переступ	Повтор обобща урок	Подъем «ёлочкой», Прохождение на лыж навремя Обучение т переступанием. Зак торможения «плугом лыжных ходов.	Уметь выполни спуск, повор торможение. З дистанцию 2 Знать термин	Контрольное упражнение: бег лыжах 2 км	Ком пле	3
72	Совершенство	Повтор	Два игрока нападен	Уметь правил	Индивидуа		

8	ие игры нападени	о б о б щ а урок	з а щ и т н и к а .	с и т у а ц и ю и и Ц е л е с о о б р а з н в з а и м о д е й с т в	к о н т р о л ь : к о р р е к т и р т е х н и к и в ы п о л н е н и у п р а ж н е н и		
73- 74 17- 18	П о в о р о т « у п о р о м » К о н ь к о в ы	У р о к и з у ч е н н о в о г о м а т е р и	О б у ч е н и е п о в о р о т у Р а з у ч и в а н и е т е х н и к С о в е р ш е н с т в о в а н и е с о д н о в р е м е н н ы х н а д в у х ш а ж н ы й х о д . П л ы ж и) д л ы ж а х д и с т а н ц и и 2	У м е т ь в ы п о л н п л у г о м ; п р о и о т т а л к и в а н и е у п о р о м (т о л ч П л ы ж и)	И н д и в и д у а к о н т р о л ь : п л е к о р р е к т и р 3 т е х н и к и п п е р е с т у п а	К о м	
75 9	Б е г , с и с к о р о с т и н а п р а в л е	П о в т о р о б о б щ а урок	П е р е к л ю ч е н и е и з н а и з м е н е н и е н а п р а в л е б е г а .	У м е н и е и з м е н з а в и с и м о с т и р е ш а е м о й т а к з а д а ч и .	И н д и в и д у а к о н т р о л ь : к о р р е к т и р т е х н и к и в ы п о л н е н и у п р а ж н е н и		
76- 77 19- 20	П о в о р о т ы с п у с к е . К о н ь к о в ы	К о м б и н н н ы й	П о в о р о т ы п л у г о м , п П р о х о ж д е н и е о т р е з к к о н ь к о в ы м х о д о м . П д и с т а н ц и и д о 8 0 0 м д в у х ш а ж н ы м х о д о м и б е с ш а ж н ы м х о д о м . П о д в и ж н ы е и г р ы с э л ы ж и) П о д в и ж н ы е и г р ы с э л ы ж н о й п о д г о т о в к и : « с к л о н е » , « С п у с к с п р е п ь а т с т в и е м » , « Л ы д р .	У м е т ь в ы п о л н к и з у ч е н н ы е п о к о н ь к о в ы м х о д а ; х о д е п р о и з в о о т т а л к и в а н и е у п о р о м (т о л ч П л ы ж и)	И н д и в и д у а к о н т р о л ь : к о р р е к т и р т е х н и к и л х о д о в		
78 21	П р о х о ж д е д и с т а н ц и	К о м б и н н н ы й	П р и н я т ь н а о ц е н к у г о р м о ж е н и я « п л у г о м С о в е р ш е н с т в о в а т ь т г о р м о ж е н и я « у п о р о м п е р е с т у п а н и е м в к о д и с т а н ц и ю д о 3 к м	У м е т ь п р а в и л р а с п р е д е л я т ь п р о х о ж д е н и д о 3 к м , в ы т е х н и к у т о р м « п л у г о м » .	К о н т р о л ь н п р о х о ж д е н д и с т а н ц и 3 б е з у ч е т а	К о м	

ср еднепересеченной

2 4 часа Вб 5е чйб оов Легк(аЯ чаг сгев)ика

№ п /	Тема ур	Тип ур	Элементы держани	Требования подготовле обучающихся	Вид конт измерите	Д/	
79/1	Волейбол. и передви игрока	Урок изучени нового материала	Значение. История проведения соревнования без мяча (приставив назад, вправо, влево при быстром выходе Комбинации из различных перемещений. Перед сверху двумя руками	Уметь выбрать правильную способ выполнить св выход к мячу	Индивидуальный контроль: коррективные техники п мяча над		
80/2	Волейбол. Комбинации перемещен	Урок-практика	Комбинации из перемитация приёма и после перемещений шагом, два(о(ю)нь)м Совершенствование собой двумя руками Нижняя прямая пода рассто-9 м от 7 сетки. игра.	Уметь играть по упрощенным Выполнять- тактические игре	Индивидуальный контроль: коррективные техники п мяча двумя сверху и		
81/3	Волейбол. Перемещен урок	Повторно обобщающий урок	Развитие -сжлорвнжн Стойка. Перемещение вперед назад; движение с ближней ноги к перемещения), -при быстром выходе при быстрых перемещен над собой и игра	Уметь вести самонаблюдение заполнить днк самоконтроля Демонстрировать волейболиста перемещения.	Индивидуальный контроль: коррективные техники иг приемов		

82/4	Волейбол. Комбинация перемещен	Урок и	Правила соревнова координационных св Передачи мяча све приём мяча снизу прямая подача. Иг парах, тройках. У	Демонстриров владения мяч правил в ворв	Индивидуал контроль: корректиро техники иг приёмов		
83/5	Волейбол. Боковая к знаний умений	Урок контро знаний умений	Верхняя и нижняя подачи мяча-ак взаимодействия иг Пло.дведение итог	Демонстриров игры в волей правила игры Осуществлять	Индивидуал контроль: корректиро техники иг приёмов		
84/6	Волейбол. Передачи колоннах	Урок изучен нового матери	Передача мяча над колоннах с перебе колонне и со смен Отбивание мяча ку Нижняя прямая пода Нижняя боковая по сетке). Учебная и	Демонстриров верхней пере Уметь играть по упрощенны	Контрольн упражнени передачи собой (-10,а «4-8», -5 3»		
85/7	Волейбол. прямая по Приём под	Урок практи	Нижняя прямая п Тоже через-з Поддачи с изменени правую и левую час Приём подачи мяча руками после пере упрощенным правил	Демонстриров приёма мяча руками (ранбо	Контрольн упражнени нижняя пони попыток: «5-4» пода- подачи; под и мяч	Ими аци ниж й й й й	
86/8	Волейбол. упрощенн правилам	Комбин нный	Совершенствование элементов волейбо надобой, передачи подача мяча, приём перемещений) Индивидуальные и тактические дейст	Владеть техн изученных пр волейбола. 3 игры. Осущес судейство	Индивидуал контроль: корректир техники п мяча двум сверху и		

			перемещения вперёд влево с последующим техническим приёмом выполнения. Учебная игра				
87/9	Волейбол. Комбинации различных перемещений	Комбинированный	Передачи мяча в различных перемещениях. Нападающие вращением мяча и (планирующая). Перемещения вперёд влево с последующим техническим приёмом выполнения. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Индивидуальный контроль: корректировка техники в прямой по		
88/10	Волейбол. Верхняя подача мяча	Урок изучения нового материала	Верхняя прямая подача через сетку. Комбинации перемещений. Передача после перемещения упрощенным правилом	Уметь выполнять верхнюю и боковую прямую подачу мяча в указанные	Индивидуальный контроль: корректировка техники в прямой по		
89/11	Волейбол. Прямая подача. Приём подачи	Урок контроля знаний умений	Верхняя и нижняя подача через сетку. Прием подачи двумя руками перемещений. Учебная игра	Уметь выполнять прямую и боковую подачу мяча в указанные	Контроль упражнения мяча в зо		
90/12	Волейбол. Прием мяча	Урок практики	Верхняя прямая подача без (планирующая) мяча. Нападающие тактика свободного приема. Учебная игра	Уметь выполнять верхнюю и боковую подачу мяча в указанные	Индивидуальный контроль: корректировка техники в прямой подаче приема мяча руками	Открытие приёма мяча	
91/13	Волейбол. Технические действия	Повторение обобщающий урок	Комбинации из различных перемещений. Передача после перемещений подача. Прием подачи	Уметь выполнять мяча через сетку указанным	Контроль упражнения на точность «5-3» подачи «4-2»; «-к 3»		

92/14	Волейбол. Технико тактическу действия	Повтор обобща урок	Верхняя и нижняя сетку с р- подачи двумя руками перемещений. Уче	Уметь выполн прямую и боку мяча в указа мяча в зон	Контрольно упражнение мяча в зон		
93/15	Волейбол Технико тактичес действия	Повтор обобща й урок	Верхняя прямая по без (планирующая) и мяча. Нападающий Тактика свободног Учебная игра	Уметь выполн и нижнюю пря боковую пода указанную зо	Индивидуал контроль: корректиро техники ве прямой и п приёма мяч руками		
94/16	Волейбол Технико тактичес действия	Повтор обобща й урок	Комбинации из раз перемещений. Пере после перемещений подача. Приём пода	Уметь выполн мяча через сетк указанную зо	Контрольно упражнени на точнос «5-3» подачи		
95/17	Лёгкая а Челночны 3х10м	Комбин анный	Инструктаж по тех на уроках легкой Перестроение из к два, три Медленный Упражнения со ска на месте. Челночн Совершенствование старта, стартовый финиширование. Оце физической подгот сгибание туловища элементы волейбола передачи над собой передачей».	Знать требов безопасности упражнений. Демонстриров челночного б выполнять пр передачу мяч	Контрольный тест: челночный м. Контрольный тест: пресс за 3		

100/2 2	Метание мяча. Бег	Урок соревновательный	Активный отдых и организации. Туризм как одна из форм Бег в равномерном ходьба до 10 мин. специальных бегов Ускорения и финиш отрезка 5 м. Соревнования на дистанцию 60 м мяча на дальность. Двусторонняя игра	Знать основы организации проведения туристически пешеходных прогулок правильно выметание мяча финиширование (пробежать до линии), метание	Контрольное упражнение: Бег 60 м, метание мяча		
101/2 3	Бег на д 100 м, 300 м	Комбинированный	Бег в равномерном ходьба 10 мин. Кроссовый и прыжковый бег Контрольное упражнение дистанции 100, 300 м Футбол: остановка, разновидности ведения мяча, изменение направления движения, удары по воротам. Элементами футбола	Демонстрировать технику бега на дистанции	Контрольное упражнение: Бег 100 м,		
102/2 4	Кроссовая подготовка 500 м. Кр эстафета	Урок контроля знаний умений	Бег в равномерном ходьба до 8 мин. Дистанции 500 м. Закрепление техники эстафетой палочки. отрезка 20 м. 1 Встречная эстафеты - 30 м. 2	Демонстрировать технику бега на дистанции и на отрезках эстафеты бега, передачу эстафетной палочки	Контрольное упражнение Итоговый контроль техники эстафетного бега. Бег		