Бурова Юлия Николаевна

Бурова Юлия Николаевна
OU=Директор, O="МБОУ ""
Усть-Хайрюзовская СОШ""",
CN=Бурова Юлия Николаевна,
E=dir_school@mail.ru
серийный номер сертификата 00 82 df
90 6a f9 1e 67 30
2021-09-13 11:28:42

Утверждено:
Директор
МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»
_____/Бурова Ю. Н./
Приказ №152/1-П от «30» августа 2021г

Аннотация к рабочей программе по предмету
«Физическая культура» (5-11класс) на учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса составлена на основе:

Настоящая программа по физической культуре для 5-9 класса составлена на основе нормативных правовых документов:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”,2012;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг**.**
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивным комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

УМК: Физическая культура, 5,6,7 классы, под ред. М.Я.Виленского–М. «Просвещение», 2017.
Учебный план МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»»"

Программа курса «Физическая культура» для 5-9 классов основной школы разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. Программа включает два раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам.

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

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» сформулированы задачи, направленные на:

- укрепление здоровья, закрепления навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, здоровый образ жизни,

- на обучение основам базовых видов двигательных действий,
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей, обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья учащихся,
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Место курса в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч при 3 ч в неделю в каждом классе. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Содержание уроков физической культуры в 5-9 классе зависит от особенностей географического характера, наличие того или иного инвентаря и оборудования и наличие пришкольных спортивных площадок и стадионов.

Значительная доля всех уроков отводится спортивным играм. В школе имеется большое количество баскетбольных и волейбольных мячей. Поэтому на основании опроса учащихся основными видами спорта определены волейбол и баскетбол. В школе имеется инвентарь и оборудование для игры флорбол, 10 часов отведено на эту спортивную игру.

Во все уроки включен теоретический материал, содержанием которого является формирование системы знаний о ЗОЖ, о воздействии того или иного упражнения на организм школьника, его развитие и техника безопасного поведения на занятиях физической культурой.

Составитель:

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

5класс

1. Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе нормативных правовых документов:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”,2012;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг**.**
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивным комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

УМК: Физическая культура, 5,6,7 классы, под ред. М.Я.Виленского–М. «Просвещение», 2017.

Программа курса «Физическая культура» для 5 классов основной школы разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. Программа включает два раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам.

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

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» в 5 классе сформулированы задачи, направленные на:

- укрепление здоровья, закрепления навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, здоровый образ жизни,
- на обучение основам базовых видов двигательных действий,
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей, обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья учащихся,
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Место предмета в учебном плане (102 часа в год, 3 часа в неделю)

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планированию самостоятельных занятий по развитию физических качеств.Здоровье и здоровый образ жизни.

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

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения

1. легкая атлетика -22 часа

- бег на короткие, средние и длинные дистанции
- метание мяча на дальность, в цель
- прыжок в длину, высоту
- развитие быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств.

2. Гимнастикас основами акробатики: 18 ч.

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

3.Лыжная подготовка: 18ч.

Передвижение на лыжах.
Подъемы, спуски, повороты, торможения

4. Спортивные игры: (Волейбол - 18ч.)

Прием-передача мяча. Подачи. Тактика игры в защите и нападении. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

5.Баскетбол – 16 часов.

Стойки, передвижения, ведение мяча, броски, передачи, игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

6. флорбол - 10 часов: Ведения, броски, игра в защите, нападении. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Для более качественного освоения предметного содержания используются уроки с:

- образовательно-познавательной направленностью,
- образовательно-предметной направленностью**,**
- образовательно-тренировочной направленностью.

Способ проверки реализации программы:
1.Тематический: тесты по определению уровня овладения техникой вида спорта, тесты по определению уровня физической подготовленности.
2. Фронтальный (устный опрос- история олимпийского движения, приемы закаливания, влияние физических упражнений на организм человека).

Распределение программного материала

№	**Разделы учебной программы**	**Кол-во часов**
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока

2.	Способы двигательной деятельности	В процессе урока
3.	Физическое совершенствование:	102 ч.
3.1.	Лёгкая атлетика	22 ч.
3.2.	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч.
3.3.	Спортивные игры (волейбол)	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 здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие (физическое, эмоциональное, социальное). Развитие самостоятельности, ответственности за свои поступки, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Метапредметные результаты:

- Обнаружение ошибок при выполнении заданий и способы их исправления.
- Общение и взаимодействие со сверстниками.
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных занятий.
- Формирование умения взаимодействовать в группах в процессе решения проблемных ситуаций в игре.
- 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 соревновательной деятельности.
- ✓ Проявлять качества силы, быстроты, координации, описывать технику л/а упражнений, правил игры в баскетбол, волейбол.
- ✓ Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС.
- ✓ Выявлять характерные ошибки при выполнении физических упр-ий.

Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, в подготовке и сдаче норм ГТО.

Выполнять: в соответствии с базовыми требованиями программы 5 класса акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх, владеть основными ходами и приемами в лыжной подготовке, применять полученные ЗУН в спортивных соревнованиях и самостоятельных занятиях. Максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Использовать приобретенные знания, умения в повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья,
- организации и проведения самостоятельных занятий, участия в массовых спортивных соревнованиях,
- выбора и формирования здорового образа жизни.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями,
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью,

Составлять:

- комплекс упражнений утренней гимнастики, режим дня.

Определять:

- уровень индивидуального физического развития и двигательной подготовленности,
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений, ЧСС при занятиях физическими упражнениями

-

Учащийся должен уметь:

Легкая атлетика: соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики; технически правильно выполнять высокий старт; ставить ногу на переднюю часть стопы в беге на короткие дистанции; с максимальной скоростью пробегать 30 и 60м; прыгать в длину с 7-9 шагов способом «согнув ноги», прыгать в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивания»; в метании мяча 150гр. с 4 шагов способом из-за спины через плечо; метать теннисный мяч в цель м. с 10-12 метров; равномерном темпе бегать до 10 минут.

Гимнастика с основами акробатики: соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики; владеть приемами самостраховки и страховки и оказывать помощь при выполнении акробатических и гимнастических упражнений; пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием; технически правильно выполнять акробатические и гимнастические упражнения.

Волейбол: соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола; выполнять передачи мяча сверху и снизу двумя руками; нижнюю передачу мяча; нижнюю прямую подачу мяча через сетку в определенные зоны волейбольной площадки; играть волейбол по упрощенным правилам.

Флорбол : определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений, владеть своим телом при

остановках, во время падений, самостоятельно выполнять разминку, организовывать и проводить самостоятельные формы занятий.
Лыжная подготовка: подбирать лыжные палки в соответствии с ростом; соблюдать технику безопасности и профилактику травматизма на уроках лыжной подготовки; передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом; подниматься на лыжах в гору «елочкой»; выполнять торможения и повороты.
Баскетбол: соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола; выполнять передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении; выполнять ведение мяча правой и левой рукой в движении; правильно выполнять бросок мяча в движении после ловли и после ведения; правильно осуществлять индивидуальные действия в игре, играть в баскетбол по упрощенным правилам.
Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.
Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Критерии оценки: качественные показатели по степени овладения ЗУН, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и количественные: положительная динамика физической подготовленности с учетом индивидуальных возможностей учеников. Тесты для определения уровня физической подготовленности принимаются в виде зачетов по плану. Учитывая психологические особенности учащихся 5 класса, необходимо аргументировано подходить к выставлению отметок, в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его личных двигательных способностей.

Учащимся, *освобожденным от уроков физической культуры,* дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого 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, сек	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 1500м	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	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15

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

Средства обучения; Техническое оснащение: ТСО (ноутбук, музыкальный центр).
Приспособленная спортивная площадка, полоса препятствий, спортивный зал в соответствии с нормами САНПИН, мячи для фитбола, волейбольные, баскетбольные, набивные до 5 кг., теннисные, гимнастические палки, гимнастические обручи, скакалки, мячи для метения 150гр., гимнастическое оборудование (перекладина, гимнастические скамейки, бревно гимн конь, канат, маты гимнастические), оборудование для прыжков в высоту, лыжи, коньки, хоккейная защита.

Учебно-методическая литература

1. *Виленский М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл. : по- соб. для учит. / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. — М. : Просвещение, 2014. [Электронный ресурс] / *URL:*http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5- *7kl/index.html*
2. *Виленский М. Я.* Физическая культура : метод, ре- коменд. 5-7 кл. : пособ. для учит, общеобразоват. учрежд. / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова; под ред. М. Я. Виленского. — М. : Просвещение, 2017.

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**		**Кол-во часов**	**Предметно-информ. составл.**	**Деятельностно-коммуник. составл.**	**Ценностно-ориентац. составл.**

л/атлетика 12 часов	ходьба, бег 6 часов	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением 30м.. Встречная эстафета. СБУ; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	**1**	формирование умений осознанного построения речевого высказывания	умение слушать и понимать других	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением. СБУ. ОРУ. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции 30м., СБУ.ОРУ. Встречная эстафета. Тестирование физических качеств	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Высокий старт, бег с ускорением (50-60 м), финиширование. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Бег на результат (60 м). (М): 10,2-10,8-11,4 (Д): 10,4-10,9-11,6. ОРУ. Линейная эстафета. Тестирование	1	осмысление, объяснение своего двигательного опыта	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок

		физических качеств				
		СБУ. Развитие скоростных возможностей- 60 м. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Тестирование физических качеств	1	осмысление техники выполнения разучиваемых упр-ий	умение точно и кратко выражать свои мысли	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
	прыжки 3 часа	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в цель. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	умение видеть красоту движений, выделять эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	формирование упорства в достижении поставленной цели
		Фаза полета, приземления в прыжке в длину. Метание малого мяча в цель с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение давать объективную оценку технике выполнения упр-ий на основе своего опыта	формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в соответствии представлений о нравственных нормах
		Подбор разбега в прыжках в длину. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 м. ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». Тестирование физических качеств	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение объяснять технику выполнения упр-ий	формирование отзывчивости и понимания, сопереживания чувствам других людей

	метание мяча 3 часа	Фаза приземления в прыжках в длину. Метание малого мяча в цель с 5-6 м. ОРУ в движении. СПУ. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие координационных качеств	1	измерять показатели физических качеств	отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в интернете, учебниках	освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии
		Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. СПУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Смешанный бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». Метание малого мяча на дальность.	1	умение контролировать величину нагрузки по ЧСС	формировать наиболее эффективные способы достижения результата	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
гимнастика 18 часов	висы, строевые упр-я 7 часов	Перестроение дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д). Инструктаж по ТБ.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение упралять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность и	формированиедисциплинированности и трудолюбия

		Мини-футбол			рассудительность	
		Перестроение дроблением и сведением. ОРУ на месте. Разновидности висов, упоры. Учебная игра в мини-футбол	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее их осуществления	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		ОРУ на месте. Упражнения в висе на гимн. стенке. Учебная игра в мини-футбол. Развитие силовых способностей	1	ознакомление с правилами самостоятельного отбора упр-ий и объединение их в комплексы	умение точно и кратко выражать свои мысли	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры».	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	умение слушать и понимать других	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		ОРУ. Строевые упр-я. Подтягивания в висе. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	позитивное взаимодействие со сверстниками	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств

		Подтягивания в висе. ОРУ на месте, строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Учебная игра в мини-футбол	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		ОРУ. Упражнения в висе на гимн. стенке. Развитие силовых способностей. Подъем переворотом на перекладине. Учебная игра в мини-футбол	1	осознание важности физ. Нагрузок для развития основных физических качеств	умение слушать и понимать других	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
	опорный прыжок 6 часов	ОРУ с гимн. палками. Опорный прыжок через коня-вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка».	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		ОРУ с гимнастическими палками. Фаза разбега в опорном прыжке. Подвижная игра « Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении прыжковых упра-ий	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		ОРУ. СПУ. Фаза отталкивания в опорном прыжке . Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	1	выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжковых упр-ий	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок

		фаза полета в опорном прыжке. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки. ОРУ с мячами. Развитие силовых способностей.	1	осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением организующих упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		ОРУ. Прыжок на горку матов. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение точно и кратко выражать свои мысли	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		Учет – техника опорного прыжка. Подвижная игра «Кто обгонит?». ОРУ с г. палками. Развитие силовых способностей.	1	уметь технически правильно выполнять упр-ия	умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности	формирование упорства в достижении поставленной цели
	акробатика 5 часов	Строевой шаг, повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Строевые упр-ия. Кувырок вперед, назад. Мост с поддержкой, стойка на голове. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в	1	выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжковых упр-ий	умение слушать и понимать других	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей

		движении. Развитие координационных способностей				
		Развитие координационных способностей. Комбинация из 4 акробатических упражнений. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана».	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Комбинация акробатических упражнений. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		Комбинация акробатических упражнений. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей

волейбол 18 часов	волейбол 18 часов	Стойка игрока, передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафетас элементами волейбола. ТБ.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Игра «Пасовка волейболистов».	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении передач и приемов мяча	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование упорства в достижении поставленной цели
		Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Учебная игра в волейбол.	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение точно и кратко выражать свои мысли	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Учебная игра в волейбол.	1	формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств

					поставленной задачей	
		ОРУ. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Учебная игра в волейбол.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение слушать и понимать других	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра в волейбол.	1	формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра в волейбол.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		Учет техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств

		над собой. Эстафеты. Учебная игра в волейбол.				
		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных качеств	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в соответствии представлений о нравственных нормах
		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных качеств	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении упр-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных качеств	1	участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других людей	умение слушать и понимать других	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных качеств	1	формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	позитивное взаимодействие со сверстниками	формирование упорства в достижении поставленной цели

		Учет техники приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных качеств	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	умение точно и кратко выражать свои мысли	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных качеств	1	формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	умение достаточно точно выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение спец. терминологией	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных качеств	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. СПУ. ОРУ с наб мячами 1-2 кг. Учебная игра в волейбол.	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств

		Учет техники нижней прямой подачи с 3-6 м. Эстафеты. Игра в волейбол. СПУ. ОРУ	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение достаточно точно выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение спец. терминологией	формирование отзывчивости и понимания, сопереживания чувствам других людей
флорбол 10часов	флорбол 10 часов	ТБ, упрощенные правила игры. Стойка флорболиста (высокая, средняя, остановками). Учебная игра. Развитие координации.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		ОРУ. СПУ. Разновидности бега, прыжков. Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку)	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении СПУ	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в соответствии представлений о нравственных нормах
		ОРУ, СПУ. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Развитие координации.	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формированиедисциплинированности и трудолюбия

		ОРУ. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Учебная игра. Развитие координации.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение точно и кратко выражать свои мысли	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		ОРУ.СПУ. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение слушать и понимать других	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		ОРУ.СПУ. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки. Учебная игра.	1	объяснять технику и правила игры в флорбол	позитивное взаимодействие со сверстниками	формирование упорства в достижении поставленной цели
		Техника игры вратаря. ОРУ.СПУ. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Учебная игра.	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		ОРУ.СПУ. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Учебная игра	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок

		Упражнения для развития быстроты. Бег прыжками через препятствия. Техника владения клюшкой и мячом. ОРУ.СПУ. Учебная игра.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение технически правильно выполнять двигательные действия	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		ОРУ.СПУ. Ведение с остановками и ускорениями. Закрепление техники броска мяча. Учебная игра.	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование упорства в достижении поставленной цели
лыжная подготовка 18 часов	лыжная подготовка 18 часов	ТБ, температурный режим занятий. Обучение одновременному двухшажному ходу. Эстафеты.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		Техника работы рук в одновременном двухшажном ходе.Развитие выносливости на дистанции 2 км.	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении лыжных ходов	умение слушать и понимать других	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		СПУ. Обучение техники одновременного бесшажного хода. Дистанция 2 км-развитие выносливости	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение точно и кратко выражать свои мысли	формирование дисциплинированности и трудолюбия
		Одновременный бесшажный ходе. Передвижение до 2 км.	1	осознание важности усвоения	умение планировать собственную	формирование отзывчивости и понимания, сопереживания чувствам других людей

		Круговые эстафеты с этапом до 150 м.		универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	
		Одновременный бесшажный ход, передвижение до 2 км. Игра «Через ворота». СПУ	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Подъём на склон ёлочкой; спуск со склона в средней стойке, торможение и поворот переступанием; ОРУ.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		Подъём на склон ёлочкой; спуск со склона в средней стойке, торможение и повороты переступанием; дистанция 3 км.	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Одновременный бесшажный ход. Подъём на склон ёлочкой; спуск со склона в средней стойке, лыжные гонки	1	проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование дисциплинированности и трудолюбия

		на 2 км. Развитие выносливости.				
		СПУ. Закрепление техники попеременного двухшажного хода. . Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой».	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение достаточно точно выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение спец. терминологией	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение слушать и понимать других	формирование упорства в достижении поставленной цели
		Оценить технику выполнения спуска. Игры на лыжах, круговые эстафеты с этапом до 150 м. Развитие выносливости.	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		Торможение «плугом». СПУ. Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой. Развитие выносливости.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки

					задачей	
		СПУ. Техника одновременного одношажного хода. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 3 км. СПУ, круговые эстафеты с этапом до 150 м.	1	проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 2 км. Торможение «плугом», круговые эстафеты с этапом до 150 м.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в соответствии представлений о нравственных нормах
		Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 2 км. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки

		Чередование ходов во время передвижения на лыжах, дистанция 1-2 км. игра «Быстрый лыжник». Развитие выносливости.	1	проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование упорства в достижении поставленной цели
		Прохождение дисианции 1 км. с учетом времени. Развитие выносливости.	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение слушать и понимать других	формированиедисциплинированности и трудолюбия
баскетбол 16 ч-в	баскетбол 16 ч-в	ТБ на занятиях баскетболом. Сочетание ведения мяча и передач. Учебная игра по упрощенным правилам.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	позитивное взаимодействие со сверстниками	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		ОРУ. Сочетание ведения мяча и передач. Учебная игра по упрощенным правилам. Развитие скорости	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование дисциплинированности и трудолюбия
		Оценка техники стойки и передвижений игрока. Остановка прыжком. ОРУ. Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении стоек и передвижений игрока	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		Игра в мини-баскетбол. Развитие	1	осваивать умения по	формирование умения	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств

		координационных качеств. СПУ. Передача мяча в движении.		взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	
		ОРУ.Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие скоростных качеств	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. СПУ. Развитие скоростных качеств.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование отзывчивости и понимания, сопереживания чувствам других людей
		ОРУ. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. СПУ Развитие скоростных качеств	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Игра в	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение точно и кратко выражать свои мысли	формирование упорства в достижении поставленной цели

		мини-баскетбол. Развитие координационных качеств				
		ОРУ. Учет техники ведения мяча на месте, в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. СПУ	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий		формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. СПУ	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование упорства в достижении поставленной цели
		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. СПУ	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение технически правильно выполнять двигательные действия	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки

		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. СПУ	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. Нагрузок
		Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. СПУ Развитие координационных качеств	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение технически правильно выполнять двигательные действия	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Бросок двумя от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Правила соревнований. Развитие координационных качеств.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Развитие координационных качеств	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение слушать и понимать других	формирование упорства в достижении поставленной цели

л/атлетика 10 часов	спринтерский бег, эстафетный бег 5 часов	Высокий старт, бег с ускорением 30м. СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние л/а упр-ий на различные системы организма.	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		Высокий старт, бег с ускорением 30м, СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	1	осознание важности физического развития	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование отзывчивости и понимания, сопереживания чувствам других людей
		СБУ. Бег с ускорением 60м, СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Тестирование физических качеств	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Бег с ускорением 60м, СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Тестирование физических качеств	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение точно и кратко выражать свои мысли	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Бег на результат 60м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных возможностей. Линейные эстафеты. Тестирование	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование упорства в достижении поставленной цели

		физических качеств				
	прыжок в высоту, метание мяча 5 часов.	СБУ. ОРУ. Прыжок в высоту с 5-6 шагов способом перешагивание. Метание м. мяча на дальность. Тестирование физических качеств	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении прыжков в высоту, метаний мяча	умение слушать и понимать других	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		ОРУ. Прыжок в высоту с 5-6 шагов способом перешагивание. Метание м. мяча в цель. Тестирование физических качеств	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	позитивное взаимодействие со сверстниками	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		СБУ. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Метание м. мяча в цель. Тестирование физических качеств	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		СБУ. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега. Метание м. мяча на дальность отскока. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки

		СБУ. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Метание м. мяча на дальность отскока. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок

1. Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре для 6 класса составлена на основе нормативных правовых документов:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”,2012;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг**.**
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивным комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)
- Учебный план МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»»"

УМК: Физическая культура, 5,6,7 классы, под ред. М.Я.Виленского–М. «Просвещение», 2017.

Программа курса «Физическая культура» для 6 классов основной школы разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. Программа включает два раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам.

Цель учебного предмета «Физическая культура»: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играм, формам активного отдыха и досуга,
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место курса в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч при 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Содержание уроков физической культуры в 6 классе зависит от особенностей географического характера, наличие того или иного инвентаря и оборудования и наличие пришкольных спортивных площадок и стадионов.

Значительная доля всех уроков отводится спортивным играм. В школе имеется большое количество баскетбольных и волейбольных мячей. Поэтому на основании опроса учащихся основными видами спорта определены волейбол и баскетбол. В школе имеется инвентарь и оборудование для игры флорбол, 10 часов отведено на эту спортивную игру.

Во все уроки включен теоретический материал, содержанием которого является формирование системы знаний о ЗОЖ, о воздействии того или иного упражнения на организм школьника, его развитие и техника безопасного поведения на занятиях физической культурой.

Основное содержание

Знания о физической культуре

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

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

1. легкая атлетика-21 ч.: Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

- развитие быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств.

Гимнастика с основами акробатики 18 ч.

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического коня в упор присев и соскок. Передвижения по напольному гимнастическому бревну *:* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами.

3.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

4. Спортивные игры: (Волейбол - 18ч.) Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Выбор учителя, учащихся.

5.Баскетбол – 17 часов: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди **с** места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

6. флорбол – 10 часов: Ведения, броски, игра в защите, нападении, учебная игра по правилам.

Распределение программного материала

№	Разделы учебной программы	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока
2.	Способы двигательной деятельности	В процессе урока
3.	Физическое совершенствование:	102 ч.
3.1.	Лёгкая атлетика	21
3.2.	Гимнастика с элементами акробатики	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 познавательной культуры:

—владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

—владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

—владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

—способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

—владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

—умение соблюдать правила безопасности;

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

—владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

Метапредметные результаты: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

—понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

—понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

—рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

— владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

—владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Предметные результаты: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

—знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

—знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

—умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

—способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

— умение использовать разнообразные формы физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, в подготовке сдачи норм ГТО

- Уметь: в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать

малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

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

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

владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

Учащимся, *освобожденным от уроков физической культуры,* дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого 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, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	100	90	85	120	105	100

Условия реализации: наличие пришкольной спортивной площадки, спортзала в соответствии с нормами САНПИН. Гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина навесная, бревно, маты, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамейки

гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (музыкальный центр, ноутбук);
легкая атлетика: секундомер, ограничители, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, скакалки, оборудование для прыжков в высоту, прыжковая яма. Подвижные и спортивные игры: кегли, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, резиновые разного диаметра, фитбол.
Лыжная подготовка; лыжи, палки, ботинки.
Флорбол; клюшки, защита

Учебно-методическая литература

3. Виленский М. Я. Физическая культура. 5-7 кл. : пособ. для учит. / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. — М. : Просвещение, 2014. [Электронный ресурс] / URL:http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl/index.html
4. Виленский М. Я. Физическая культура : метод, рекоменд. 5-7 кл. : пособ. для учителей общеобразоват. учрежд. /2015/
3. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова; под ред. М. Я. Виленского. — М. : Просвещение, 2017.

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
физкультура	**6**	**КТП 6 класс**

Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Предметно-информ. составл.	Деятельностно-коммуник. составл.	Ценностно-ориентац. составл.
л/атлетика 11 часов	спринтерский, эстафетный бег 5 часов	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж ТБ.	1	формирование умений осознанного построения речевого высказывания	умение слушать и понимать других	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья

		Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). СБУ. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Финиширование-60м. СБУ. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 х 50 м). СБУ. ОРУ. Тестирование физических качеств	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Бег (60 м) на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Правила сор-ий в беге. Развитие скоростных качеств.	1	осмысление, объяснение своего двигательного опыта	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
	прыжки в длину способом "согнув ноги", метание мяча 4 часа	Прыжок в длину, подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в цель с 8-10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. СБУ.	1	осмысление техники выполнения разучиваемых упр-ий	умение точно и кратко выражать свои мысли	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на дальность. СБУ. Развитие скоростно-	1	осознание важности усвоения универсальных умений,	умение видеть красоту движений, выделять эстетические	формирование упорства в достижении поставленной цели

		силовых качеств.		связанных с выполнением упр-ий	признаки в движениях и передвижениях человека	
		Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Правила соревнований в метании. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение давать объективную оценку технике выполнения упр-ий на основе своего опыта	формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в соответствии представлений о нравственных нормах
		Учет: Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. СПУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение объяснять технику выполнения упр-ий	формирование отзывчивости и понимания, сопереживания чувствам других людей
	бег на средние дистанции 2 часа	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. ОРУ. Тестирование физических качеств	1	измерять показатели физических качеств	отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в интернете, учебниках	освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии
		Бег 6 мин. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости. Тестирование физических качеств	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки

					задачей	
гимнастика 18 часов	Висы.строевые упражнения 6 часов	Размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом (м). ОРУ. Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	умение контролировать величину нагрузки по ЧСС	формировать наиболее эффективные способы достижения результата	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Строевой шаг. Подъем переворотом, висы. ОРУ. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение упралять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность и рассудительность	формированиедисциплини рованности и трудолюбия
		ОРУ с набивными мячами. Перестроение из одной колонны в две в движении. Силовые упражнения в висе на мини брусьях. Мини-футбол.	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее их осуществления	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		ОРУ в парах. Подтягивание в висе. Мини-футбол. Развитие силы	1	ознакомление с правилами самостоятельного отбора упр-ий и объединение их в комплексы	умение точно и кратко выражать свои мысли	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок

		ОРУ. Подтягивание в висе-зачет. Мини-футбол. Развитие силы	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	умение слушать и понимать других	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Полоса препятствий. Мини-футбол. ОРУ на гимнастической стенке.	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	позитивное взаимодействие со сверстниками	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
	Опорные прыжки, 6 часов	Опорный прыжок через коня. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Прыжок ноги врозь. ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1	осознание важности физ. Нагрузок для развития основных физических качеств	умение слушать и понимать других	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		Прыжок ноги врозь, подбор разбега. ОРУ с обручем. Эстафеты. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки

		Опорный прыжок ноги врозь-закрепление. Эстафеты. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Развитие силовых способностей	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении прыжковых упра-ий	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		Опорный прыжок ноги врозь-совершенствование . ОРУ со скакалкой. Развитие силовых способностей	1	выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжковых упр-ий	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		Учет техники опорного прыжка ноги врозь . ОРУ с гантелями. Развитие силовых способностей.	1	осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением организующих упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
	акробатика 6 часов	Т.Б. на уроке акробатики. ОРУ с мячом. Комбинация из 4 упражнений. Развитие координационных способностей	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение точно и кратко выражать свои мысли	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		Два кувырка вперед слитно, стойка на голове, переворот боком. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Развитие координационных	1	уметь технически правильно выполнять упр-ия	умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности	формирование упорства в достижении поставленной цели

		способностей				
		Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с г. палками. Развитие координационных способностей	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Комбинация из разученных элементов. ОРУ в парах. Развитие координационных способностей.	1	выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжковых упр-ий	умение слушать и понимать других	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ в парах. Развитие координационных способностей.	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Учет: Выполнение комбинации из 4-х элементов. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок

					поставленной задачей	
волейбол 18 часов	волейбол 18 часов	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам. ТБ. на уроках волейбола	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении передач и приемов мяча	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование упорства в достижении поставленной цели
		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение точно и кратко выражать свои мысли	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки

		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра в волейбол	1	формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра в волейбол	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение слушать и понимать других	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. ОРУ. СПУ. Учебная игра в волейбол	1	формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. ОРУ.СПУ. Учебная игра в волейбол	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей

		ОРУ.Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в соответствии представлений о нравственных нормах
		Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. ОРУ.СПУ. Учебная игра в волейбол	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении упра-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Учебная игра в волейбол	1	участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других людей	умение слушать и понимать других	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол	1	формирование умений осознанного построения речевого	позитивное взаимодействие со сверстниками	формирование упорства в достижении поставленной цели

				высказывания в устной форме		
		Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	умение точно и кратко выражать свои мысли	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. ОРУ.СПУ. Учебная игра в волейбол	1	формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	умение достаточно точно выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение спец. терминологией	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		ОРУ.СПУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учебная игра в волейбол	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Учебная игра в волейбол	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств

					задачей	
лыжная подготовка 18 часов	лыжная подготовка 18 часов.	ИнструктажТБ . Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Развитие выносливости на дистанции 3 км.	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение достаточно точно выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение спец. терминологией	формирование отзывчивости и понимания, сопереживания чувствам других людей
		СПУ. Совершенствование техники скольжения на одной лыжине в скользящем шаге. Развитие выносливости на дистанции 3 км.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		СПУ. Развитие выносливости на дистанции 3 км. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении СПУ	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в соответствии представлений о нравственных нормах
		СПУ. Развитие выносливости на дистанции 3 км. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	формированиедисциплини рованности и трудолюбия

					соответствии с поставленной задачей	
		Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Развитие выносливости на дист.3 км. СПУ	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение точно и кратко выражать свои мысли	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		СПУ. Обучение второму скользящему шагу в одновременном двухшажном ходе. Дистанция 3 км., развитие выносливости.	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение слушать и понимать других	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Постановка палки на снег при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 3 км.- развитие выносливости.	1	объяснять технику торможений, правил игры в мини-хоккей	позитивное взаимодействие со сверстниками	формирование упорства в достижении поставленной цели
		СПУ. Торможение «плугом». Работа на отрезках 500м. Развитие выносливости.	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		СПУ. Согласование движений рук и ног в	1	выбор наиболее эффективных	умение организовать	формирование навыка систематического

		одновременном двухшажном ходе. Дистанция 3 км., развитие выносливости.		способов решения игровой ситуации	самостоятельную работу с учетом требований ТБ	наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		Разведение и сведение лыж во время спуска со склона и выполнения торможения «плугом». Прохождение дистанции 3 км. с соревновательной скоростью	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение технически правильно выполнять двигательные действия	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		СПУ. Прохождение дистанции 3 км. с учетом времени. Развитие выносливости	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование упорства в достижении поставленной цели
		Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении «плугом». Дистанция 3 км.-развитие выносливости.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		Совершенствование спуска в основной и низкой стойках. Прохождение дистанции 2-3км. Развитие выносливости	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении лыжных ходов	умение слушать и понимать других	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		СПУ.Совершенствование техники изученных ходов на дистанции 3 км. Развитие выносливости.	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических	умение точно и кратко выражать свои мысли	формирование дисциплинированности и трудолюбия

				качеств		
		Совершенствование спусков в основной и низкой стойке на склоне средней крутизны. Подъем "елочкой". Игра "Через ворота"	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование отзывчивости и понимания, сопереживания чувствам других людей
		Правила соревнований по лыжным гонкам. Учет: дистанция 2-3 км. с максимальной скоростью . Развитие выносливости.	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		СПУ. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». Развитие выносливости на дист. 3 км.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		Произвольное катание: совершенствование спусков, подъемов на склоне среденей крутизны.	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
флорбол 10 часов	флорбол 10 часов.	ТБ, правила игры. Закрепление стойки	1	проявлять выносливость	умение планировать	формирование дисциплинированности и

		флорболиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками.		при прохождении тренировочных дистанций	собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	трудолюбия
		Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. Учебная игра.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение достаточно точно выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение спец. терминологией	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения. Учебная игра.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение слушать и понимать других	формирование упорства в достижении поставленной цели
		Техника выполнения удара-броска. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону. Учебная игра.	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		СПУ. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны. Учебная игра.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки

					поставленной задачей	
		СПУ. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Учебная игра.	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		СПУ. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Учебная игра.	1	проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		СПУ. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Учебная игра	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в соответствии представлений о нравственных нормах
		ОРУ.СПУ. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Учебная игра.	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		ОРУ.СПУ. Передачи мяча в парах, тройках, на месте	1	проявлять выносливость	умение организовать	формирование упорства в достижении поставленной

		и в движении, без смены и со сменой мест. Учебная игра.		при прохождении тренировочных дистанций	самостоятельную работу с учетом требований ТБ	цели
баскетбол 17 часов	баскетбол 17 часов	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение слушать и понимать других	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		СПУ.Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	позитивное взаимодействие со сверстниками	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Игра в баскетбол.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование дисциплинированности и трудолюбия
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении стоек и передвижений игрока	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		СПУ. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах	формирование умения планировать, контролировать и	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств

		в движении со сменой места. Игра в баскетбол		при разучивании упр-ий	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	
		СПУ. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		СПУ. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование отзывчивости и понимания, сопереживания чувствам других людей
		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Учебная игра.	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Бросок одной рукой от плеча после остановки. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. Учебная	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение точно и кратко выражать свои мысли	формирование упорства в достижении поставленной цели

		игра				
		Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Развитие скорости. Учебная игра	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. СПУ. Развитие скорости	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		ОРУ.Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование упорства в достижении поставленной цели
		ОРУ. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Учебная игра.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании	умение технически правильно выполнять двигательные	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки

				упр-ий	действия	
		Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Учебная игра	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. Нагрузок
		Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. СПУ. Учебная игра	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение технически правильно выполнять двигательные действия	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Развитие скорости. Учебная игра	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		ОРУ.СПУ.Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Игра в баскетбол	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение слушать и понимать других	формирование упорства в достижении поставленной цели
л/ атлетика 10 часов	спринтерский, эстафетный бег 5 часов	Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья

		Финиширование на дистанции 60 м. СБУ. ОРУ. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств.	1	осознание важности физического развития	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование отзывчивости и понимания, сопереживания чувствам других людей
		СБУ. ОРУ. Старты из различных положений на дистанции 30м, 200м. Тестирование физических качеств	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Стартовый разгон. СБУ. ОРУ. Старты из различных положений. Тестирование физических качеств	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение точно и кратко выражать свои мысли	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Бег 60м. на результат. СБУ. ОРУ. Игра в футбол. Развитие скоростных качеств.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование упорства в достижении поставленной цели
	прыжок в высоту, метание м.мяча 5 часов	Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание. Метание мяча на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении прыжков в высоту, метаний мяча	умение слушать и понимать других	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья

		Подбор разбега и отталкивание. Метание мяча на дальность отскока. ОРУ. СПУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование физических качеств	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	позитивное взаимодействие со сверстниками	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		Фаза приземления. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность на результат. ОРУ. СПУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование физических качеств	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Прыжок в высоту на результат. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Прыжки в высоту, метание м. мяча на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в мини футбол	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок

1. Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре для 7 класса составлена на основе нормативных правовых документов:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”,2012;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг**.**
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивным комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)
- Учебный план МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»»"

УМК: Физическая культура, 5,6,7 классы, под ред. М.Я.Виленского–М. «Просвещение», 2017.

Цель учебного предмета «Физическая культура»: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играм, формам активного отдыха и досуга,
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч при 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Значительная доля всех уроков отводится спортивным играм. В школе имеется большое количество баскетбольных и волейбольных мячей, оборудование для флорбола. Поэтому на основании опроса учащихся основными видами спорта определены волейбол, баскетбол, флорбол.

Во все уроки включен теоретический материал, содержанием которого является формирование системы знаний о ЗОЖ, о воздействии того или иного упражнения на организм школьника, его развитие и техника безопасного поведения на занятиях физической культурой, теоретические сведения о комплексе ГТО.

Общая характеристика предмета

Базовые понятия физической культуры. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Легкая атлетика: 21 ч.: Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика: 18 ч.: Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине, висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе, подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического коня в упор присев и соскок. Передвижения по напольному гимнастическому бревну*:* Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и

напрыгивание на ограниченную площадку; Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения общей физической подготовки.

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

- Спортивные игры: (Волейбол - 18ч.) стойки и передвижения, подачи мяча, прием передача двумя руками сверху, снизу, нападающий удар, блок. Тактика защиты, нападения. Правила игры, участие в соревнованиях по пионерболу, с элементами волейбола, волейболу

Выбор учителя, учащихся. Баскетбол – 17 часов правила игры, передвижения с мячом и без, остановка шагом и прыжком, поворот на месте, передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча, броски мяча в корзину, перехват, вырывание, забивание мяча. Целесообразное использование технических и тактических приемов. Участие в соревнованиях.

6 Флорбол – 10 часов удары по мячу клюшкой, обводка, удары на точность, ведение мяча, финты. Групповые тактические действия в нападении, защите. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, ведения мяча, варианты бросков. Правила игры во флорбол. Учебная игра, участие в соревнованиях с самостоятельным судейством.

Распределение программного материала

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

Результаты освоения учебного предмета. В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС основного общего образования учебный процесс по физической культуре в 7-м классе направлен на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов

Личностные результаты:

Воспитание чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед родиной, уважения государственных символов;

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

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

— восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- умение использовать разнообразные формы физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, в подготовке сдачи норм ГТО

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырѐх элементов, включающую кувырки вперёд и назад,
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, соревнований по спортивным играм, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, в том числе для подготовки и сдачи норм ВСКГТО

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

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

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; (волейбол)
  выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Критерии оценки: качественные показатели по степени овладения ЗУН, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и количественные: положительная динамика физической подготовленности с учетом индивидуальных возможностей учеников. Тесты для определения уровня физической подготовленности принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики в начале и конце каждой четверти. Учитывая психологические особенности учащихся 7 класса, необходимо аргументировано подходить к выставлению отметок, в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его личных двигательных способностей.

Учащимся, *освобожденным от уроков физической культуры,* дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого 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, сек	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	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр .мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

Средства обучения; Техническое оснащение: ТСО (ноутбук, музыкальный центр).
Приспособленная спортивная площадка, полоса препятствий, спортивный зал, соответствующий нормам САНПИН, мячи для фитбола, волейбольные, баскетбольные, набивные до 1 кг., теннисные, гимнастические палки, гимнастические обручи, скакалки, мячи для метения

150гр., гимнастическое оборудование (перекладина, гимнастические скамейки, бревно гимн конь, маты гимнастические), оборудование для прыжков в высоту, прыжковая зона приземления, лыжи, коньки, хоккейная защита. Спортивный зал, соответствующий нормам СаНПИН

Учебно-методическая литература

- Виленский М. Я. Физическая культура. 5-7 кл. :пособ. для учит. / М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. — М. : Просвещение, 2015. [Электронный ресурс] / URL:http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5- 7kl/index.html
- Виленский М. Я. Физическая культура : метод, рекоменд. 5-7 кл. : пособ. для учителей общеобразоват. учрежд. /2014/ М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова; под ред. М. Я. Виленского. — М. : Просвещение, 2017.
-

Информационное обеспечение

- www.edu.ru.
- www.ed.gov.ru.
- www.lseptember.ru.
- www.festival.lseptember.ru.
- ***5. www.fizkultura-na5.ru***

Предмет	**Класс**	**Вариант**				
физкультура	**7**	**КТП 7класс**				
Раздел	**Описание раздела**	**Тема урока**	**Кол-во часов**	**Предметно-информ. составл.**	**Деятельностно-коммуник. составл.**	**Ценностно-ориентац. составл.**
л/атлетика 11 часов	спринтерский, эстафетный бег 5 часов	Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж ТБ.	1	формирование умений осознанного построения речевого высказывания	умение слушать и понимать других	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья

		Высокий старт. Бег по дистанции (50-60м). СБУ. ОРУ. Правила соревнований. Развитие скоростных качеств.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Финиширование-60м. СБУ. ОРУ. Эстафета, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Высокий старт. Финиширование. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Бег (60 м) на результат. СБУ. ОРУ. Эстафеты. Правила соревноваий в беге. Развитие скоростных качеств.	1	осмысление, объяснение своего двигательного опыта	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
	прыжки в длину способом "согнув ноги",	Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор разбега, отталкивание.	1	осмысление техники выполнения разучиваемых	умение точно и кратко выражать свои мысли	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей

	метание мяча 4 часа	Метание мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование физических качеств		упр-ий		
		Прыжок в длину с 9-11 шагов, приземление. Метание теннисного мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование физических качеств	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	умение видеть красоту движений, выделять эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	формирование упорства в достижении поставленной цели
		Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Правила соревноваий в метании. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование физических качеств	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение давать объективную оценку технике выполнения упр-ий на основе своего опыта	формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в соответствии представлений о нравственных нормах
		Прыжок в длину с 9-11 шагов. Метание теннисного мяча на дальность-учет. ОРУ. СПУ. Развитие	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение объяснять технику выполнения упр-ий	формирование отзывчивости и понимания, сопереживания чувствам других людей

		скоростно-силовых способностей.				
	бег на средние дистанции 2 часа	Бег до 10 мин. Уч. игра в футбол. Развитие выносливости. СБУ. ОРУ.	1	измерять показатели физических качеств	отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в интернете, учебниках	освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии
		Бег до 10 мин. Учебная игра в футбол. Развитие выносливости	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
гимнастика 18 часов	Висы.строевые упражнения 6 часов	Размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом (м). ОРУ. Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	умение контролировать величину нагрузки по ЧСС	формировать наиболее эффективные способы достижения результата	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Выполнение команд "пол-оборота направо". ОРУ. Инструктаж ТБ. Подъем переворотом, висы.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение упралять эмоциями , сохранять сдержанность и рассудительность	формированиедисциплинированности и трудолюбия

		Развитие гибкости				
		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие гибкости	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		Подъем переворотом в упор (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с набивными мячами. Развитие силовых способностей. Тестирование физических качеств	1	ознакомление с правилами самостоятельного отбора упр-ий и объединение их в комплексы	умение точно и кратко выражать свои мысли	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		Подъем переворотом. (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ в парах. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Тестирование физических качеств	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	умение слушать и понимать других	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки

		Учет: подтягивание в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Эстафеты	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	позитивное взаимодействие со сверстниками	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
	Опорные прыжки, 6 часов	Прыжок ноги врозь. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Прыжок ноги врозь. ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1	осознание важности физ. Нагрузок для развития основных физических качеств	умение слушать и понимать других	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		Прыжок ноги врозь -подбор разбега. ОРУ с обручем. Эстафеты. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Прыжок ноги врозь. Эстафеты.	1	умение объяснять свои ошибки при	умение организовать	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей

		ОРУ с гантелями. Мини футбол. Развитие силовых способностей		выполнении прыжковых упра-ий	самостоятельную работу с учетом требований ТБ	
		Прыжок ноги врозь . ОРУ с обручем. Мини футбол.Развитие силовых способностей	1	выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжковых упр-ий	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		Учет техники опорного прыжка ноги врозь . ОРУ с гантелями. Развитие силовых способностей.	1	осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением организующих упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
	акробатика 6 часов	Т.Б. Комбинация акробатических упражнений. ОРУ с мячом. Мини футбол. Развитие координационных способностей	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение точно и кратко выражать свои мысли	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		Комбинация акробатических упражнений. ОРУ с мячом. Мини футбол. Развитие координационных способностей, гибкости	1	уметь технически правильно выполнять упр-ия	умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности	формирование упорства в достижении поставленной цели

		Комбинация акробатических упражнений. Мини футбол. Развитие координационных способностей. ОРУ с г. палками.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Комбинация акробатических упражнений. ОРУ с мячом. Мини футбол. Развитие координационных способностей. ОРУ в парах .	1	выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжковых упр-ий	умение слушать и понимать других	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ в парах. Развитие координационных способностей, гибкости.	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Учет: Выполнение комбинации из 4-5 элементов. ОРУ в движении. Мини футбол. Развитие координационных способностей	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок

волейбол 18 часов	волейбол 18 часов	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра в волейбол.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных качеств	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении передач и приемов мяча	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование упорства в достижении поставленной цели
		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных качеств	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок

		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных качеств	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение точно и кратко выражать свои мысли	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных качеств	1	формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра в волейбол.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение слушать и понимать других	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая	1	формирование умений осознанного построения	формирование умения планировать, контролировать и	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки

		подача мяча. ОРУ. СПУ. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных качеств		речевого высказывания в устной форме	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	
		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. ОРУ.СПУ . Учебная игра в волейбол.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра в волейбол.	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение. Учебная игра в волейбол	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в соответствии представлений о нравственных нормах

		Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. ОРУ.СПУ. Учебная игра в волейбол.	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении упра-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Учебная игра в волейбол.	1	участвовать в диалоге на уроке, умение слушать и понимать других людей	умение слушать и понимать других	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол.	1	формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	позитивное взаимодействие со сверстниками	формирование упорства в достижении поставленной цели
		Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учебная игра в	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	умение точно и кратко выражать свои мысли	формированиедисциплинированности и трудолюбия

		волейбол.				
		Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. ОРУ.СПУ. Учебная игра в волейбол.	1	формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	умение достаточно точно выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение спец. терминологией	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		ОРУ.СПУ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных качеств	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных качеств	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
лыжная подготовка 18 часов	лыжная подготовка 18 часов.	Инструктаж ТБ . Перенос массы тела с одной ноги на другую в	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных	умение достаточно точно выражать свои мысли в	формирование отзывчивости и понимания, сопереживания чувствам других людей

		коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой».		физических качеств	соответствии с задачами урока, владение спец. терминологией	
		Совершенствование техники скольжения на одной лыжине в скользящем шаге. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». Развитие выносливости на дистанции 3 км	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. СПУ. Развитие выносливости на дистанции 3 км	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении СПУ	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в соответствии представлений о нравственных нормах
		Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. СПУ. Развитие выносливости на дистанции 3 км	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формированиедисциплинированности и трудолюбия

		Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Повороты переступанием в движении. Развитие выносливости на дистанции 3 км.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение точно и кратко выражать свои мысли	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе. Дистанция 3-5 км. развитие выносливости.	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение слушать и понимать других	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Дистанция 3-5 км.- развитие выносливости.	1	объяснять технику броска, ведения, правил игры	позитивное взаимодействие со сверстниками	формирование упорства в достижении поставленной цели
		СПУ. Торможение «плугом». Работа на отрезках 500м.	1	осознание важности усвоения	формирование умения планировать,	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств

		Развитие выносливости.		универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	
		СПУ, Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Дистанция 3 км.- развитие выносливости.	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		Разведение и сведение лыж во время спуска со склона и выполнения торможения «плугом». Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение технически правильно выполнять двигательные действия	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		СПУ. Прохождение дистанции 3 км. с соревн. скоростью.Развитие выносливости	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование упорства в достижении поставленной цели
		Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в	1	определять ситуацию, требующую знаний правил	умение организовать самостоятельную работу с учетом	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья

		торможении «плугом». Дистанция 3 км.- развитие выносливости.		предупреждения травматизма	требований ТБ	
		Совершенствование спуска в основной и низкой стойках. Прохождение дистанции 3 км. - развитие выносливости	1	умение объяснять свои ошибки	умение слушать и понимать других	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		Совершенствование спусков в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 3 км. изученными способами. Развитие выносливости.	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение точно и кратко выражать свои мысли	формирование дисциплинированности и трудолюбия
		Совершенствование спусков в основной и низкой стойке на склоне средней крутизны. Подъем "елочкой". Игра "Через ворота"	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование отзывчивости и понимания, сопереживания чувствам других людей
		Правила соревнований по лыжным гонкам. Учет: дистанция 2-	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных	формирование умения планировать, контролировать и	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки

		3 км. с максимальной скоростью . Развитие выносливости.		физических качеств	оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	
		СПУ. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». Развитие выносливости на дист. 3-5 км.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		Произвольное катание: совершенствование спусков, подъемов на склоне среденей крутизны.	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
Флорбол 10 часов	флорбол 10 часов.	ТБ, правила игры. Закрепление стойки флорболиста и перемещений в ней. Бег с ускорениями, прыжками, поворотами, резкими остановками.	1	проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование дисциплинированности и трудолюбия
		Ведение лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, по восьмерке. Ведение с остановками и ускорениями. Учебная игра.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение достаточно точно выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение спец. терминологией	формированиедисциплинированности и трудолюбия

		ОРУ.СПУ. Выполнение бросков мяча во всех вариантах: с места, после ведения. Учебная игра.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение слушать и понимать других	формирование упорства в достижении поставленной цели
		Техника выполнения удара-броска. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону. Учебная игра.	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		СПУ. Отбор мяча с «удобной» и «неудобной» стороны. Закрепление техники броска мяча. Учебная игра.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия, сочетать индивидуальную игру с	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств

		коллективными действиями.				
		СПУ. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Учебная игра.	1	проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		СПУ. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Учебная игра	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в соответствии представлений о нравственных нормах
		ОРУ.СПУ. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Учебная игра.	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		ОРУ.СПУ. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой	1	проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование упорства в достижении поставленной цели

		мест. Закрепление техники броска мяча. Учебная игра.				
баскетбол 17 часов	баскетбол 17 часов	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение слушать и понимать других	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		СПУ. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра в баскетбол. Развитие скорости.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	позитивное взаимодействие со сверстниками	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Учебная игра в баскетбол. Развитие скорости.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование дисциплинированности и трудолюбия
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении стоек и передвижений игрока	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок

		руками от головы после остановки. Учебная игра в баскетбол. Развитие скорости.				
		СПУ.Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Учебная игра в баскетбол. Развитие скорости.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		СПУ. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра в баскетбол. Развитие скорости.	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		СПУ. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 х 1). Учебная игра в баскетбол.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	формирование отзывчивости и понимания, сопереживания чувствам других людей

		Развитие скорости.			задачей	
		Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Учебная игра в баскетбол. Развитие скорости.	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Бросок одной рукой от плеча после остановки. Позиционное нападение через заслон. Учебная игра в баскетбол. Развитие скорости.	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение точно и кратко выражать свои мысли	формирование упорства в достижении поставленной цели
		Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Учебная игра в баскетбол. Развитие скорости.	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1	осваивать умения по взаимодействию в	формирование умения планировать,	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной

		Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. СПУ. Учебная игра в баскетбол. Развитие скорости.		парах и группах при разучивании упр-ий	контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	физ. нагрузок
		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Учебная игра в баскетбол. Развитие скорости.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование упорства в достижении поставленной цели
		СПУ. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Учебная игра в баскетбол. Развитие скорости.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение технически правильно выполнять двигательные действия	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Учебная игра в баскетбол. Развитие скорости.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. Нагрузок

		Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. СПУ. Учебная игра в баскетбол. Развитие скорости.	1	различать упр-ия по воздействию на развитие основных физических качеств	умение технически правильно выполнять двигательные действия	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки
		Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Учебная игра в баскетбол. Развитие скорости.	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	позитивное взаимодействие со сверстниками	развитие отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам товарищей
		ОРУ.СПУ.Перехват мяча. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Учебная игра в баскетбол. Развитие скорости.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	умение слушать и понимать других	формирование упорства в достижении поставленной цели
л/ атлетика 10 часов	спринтерский, эстафетный бег 5 часов	Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении беговых упра-ий	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья

		Высокий старт. Финиширование. СБУ. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учебная игра в футбол	1	осознание важности физического развития	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формирование отзывчивости и понимания, сопереживания чувствам других людей
		Высокий старт. Финиширование. СБУ. ОРУ. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств. Учебная игра в футбол. Тестирование физических качеств	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Высокий старт. Финиширование. СБУ. ОРУ. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств. Учебная игра в футбол	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение точно и кратко выражать свои мысли	формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств
		Бег 60м. на результат. СБУ. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование упорства в достижении поставленной цели

		положений. Учебная игра в футбол				
	прыжок в высоту, метание м.мяча 5 часов	Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание. Метание мяча на дальность. ОРУ. СПУ. Тестирование физических качеств	1	умение объяснять свои ошибки при выполнении прыжков в высоту, метаний мяча	умение слушать и понимать других	формирование представлений о значени иФК для укрепления здоровья
		Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание. Метание мяча на дальность. ОРУ. СПУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	определять ситуацию, требующую знаний правил предупреждения травматизма	позитивное взаимодействие со сверстниками	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок
		Прыжок в высоту, фаза приземления. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность -учет. ОРУ. СПУ. Тестирование физических качеств	1	осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упр-ий	умение организовать самостоятельную работу с учетом требований ТБ	формированиедисциплинированности и трудолюбия
		Прыжок в высоту. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. СПУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	осознание важности усвоения универсальных умений, связанных с выполнением упр-ий	умение планировать собственную нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки

		Прыжки в высоту, метание м. мяча на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации	умение технически правильно выполнять двигательные действия	формирование навыка систематического наблюдения за своим физ. Состоянием, величиной физ. нагрузок

1. Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Минобрнауки РФ. – М. : Просвещение, 2014
- Учебный план МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»»"
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. — М. : Просвещение, 2014
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11-х классов В.И.Ляха
  Для успешного прохождения программы используется учебник: Физическая культура : Учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / и др. – М.: Просвещение, 2015.Линия УМК –Лях В.И.

Цель учебного предмета «Физическая культура»: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными и спортивными играм, формам активного отдыха и досуга,
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в предметном содержании направлен на;

- реализацию принципа вариативности. (возрастные особенности, материально-техническое оснащение, климатические условия.)
- соблюдение дидактических правил от простого к сложному и от известного к неизвестному.
- Расширение межпредметных связей
- Усиление оздоровительного эффекта

Место предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч при 3 ч в неделю.

Содержание уроков физической культуры в 8 классе зависит от особенностей географического характера, наличие того или иного инвентаря и оборудования и наличие пришкольных спортивных площадок и стадионов.

Исходя из этого все уроки в 3-ей четверти проводятся на свежем воздухе, благодаря находящейся на расстоянии 100м от школы лыжной трассы.

Значительная доля всех уроков отводится спортивным играм. В школе имеется достаточное количество баскетбольных и волейбольных мячей. Поэтому на основании опроса учащихся основными видами спорта определены волейбол, баскетбол, коньки, хоккей-14г, .

Во все уроки включен теоретический материал, содержанием которого является формирование системы знаний о ЗОЖ, о воздействии того или иного упражнения на организм школьника, его развитие и техника безопасного поведения на занятиях физической культурой, теориетические сведения о комплексе ГТО.

Общая характеристика предмета

Для учащихся 8 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету являются: уроки Ф.К., физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, свмостоятельные занятия физическими упражнениями.

Раздел «Знания оФК»: Здоровье и ЗОЖ, самоконтроль, первая помощь при травмах, страницы истории, познай себя.

Физическое совершенствование: 102 часа

Освоение базовых основ обязательно для каждого ученика, так как он составляет основу Гос.стандарта общеобразовательной подготовки по физической культуре. Вариативная часть строится с учетом индивидуальных особенностей учащихся, условий школы.

- Легкая атлетика: 21 ч.

- бег на короткие и средние дистанции
- метание мяча
- прыжок в длину, высоту
- развитие быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств.

- Гимнастика: 18 ч.

- акробатические элементы; групптровки, кувырки, стойка на голове и лопатках, мост

- опорный прыжок через коня
- силовая подготовка. Развитие координации

- 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-18, Спортивные игры: стойки и передвижения, подачи мяча, прием передача двумя руками сверху, снизу, нападающий удар, блок. Тактика защиты, нападения. Правила игры, участие в соревнованиях по пионерболу, с элементами волейбола, волейболу

Выбор учителя, учащихся. Баскетбол – 13 часов правила игры, передвижения с мячом и без, остановка шагом и прыжком, поворот на месте, передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча, броски мяча в корзину, перехват, вырывание, забивание мяча. Целесообразное использование технических и тактических приемов. Участие в соревнованиях.

Коньки, хоккей-14. Техника скользящего шага. Техника старта и ст. разгона. Движение по прямой и повороту. Уч. игра в хоккей.

Распределение программного материала

№	**Разделы учебной программы**	**Кол-во часов**
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока
2.	Способы двигательной деятельности	В процессе урока
3.	Физическое совершенствование: 3.1 физкультурно-оздоровительная деятельность	. В процессе урока
4	**Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лёгкая атлетика	**102 ч** 21
	Гимнастика с элементами акробатики	18
	Спортивные игры (волейбол)	18
	Лыжная подготовка	18
	Баскетбол (выбор учителя, учащихся)	13
	Коньки, хоккей (выбор учителя, учащихся)	14
		Итого: 102 часа

Результаты освоения учебного предмета. В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС основного общего образования учебный процесс по физической культуре в 8-м классе направлен на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов

Личностные результаты:

- Воспитание чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед родиной, уважения государственных символов

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

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры:

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

— восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- умение использовать разнообразные формы физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, в подготовке сдачи норм ГТО

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырѐх элементов на перекладине (мальчики), опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч),состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырѐхэлементов, включающую кувырки вперѐд и назад,
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Обучающийся получит возможность научиться:

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, соревнований по спортивным играм, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации ЗОЖ, в том числе для подготовки и сдачи норм ВСКГТО

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, флорбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; (волейбол)

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.. Тесты для определения уровня физической подготовленности принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики в начале и конце каждой четверти.

Демонстрировать:

норматив	Нормативы, количество					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжки через скакалку толчком 2х 1мин.	125	90	70	130	110	80
Поднимание туловища за 30 сек	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 3*10м	8.2	9.0-8.6	9.5	8.8	9.6-9.1	10.2

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

Средства обучения; Техническое оснащение: ТСО (ноутбук, музыкальный центр).
Приспособленная спортивная площадка, полоса препятствий, спортивный зал, соответствующий нормам САНПИН, мячи для фитбола, волейбольные, баскетбольные, набивные до 1 кг., теннисные, гимнастические палки, гимнастические обручи, скакалки, мячи для метения 150гр., гимнастическое оборудование (перекладина, гимнастические скамейки, бревно гимн.,«козел», канат, маты гимнастические), оборудование для прыжков в высоту, прыжковая яма, лыжи . Спортивный зал, соответствующий нормам СаНПИН

Учебно-методическая литература

- учебник: Физическая культура : Учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / и др. – М.: Просвещение, 2015.Линия УМК –Лях В.И.
- Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 кл. :пособ. для учит, общеобразоват. учрежд. / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015.
- «организация и проведение олимпиад»-автор А.Н. Каинов-Волгоград; Учитель 2014г.

9класс

Пояснительная записка

Программа по физической культуре составлена на основе «Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования» и отражает основные направления педагогического процессе по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся. Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.
В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

ЦЕЛЬЮ физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.
Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом

использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.
-

Место предмета в базисном учебном плане

Программа 9 класса рассчитана на102 учебных часа, из расчета 3 часов в неделю

Высокое качество урока во многом зависит от индивидуального, дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а также с учетом социальных условий.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнения различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Объяснять

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- -особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

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

Проводить

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

При оценке учеников необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. В зависимости от материально- технической оснащенности школы МО учителей физической культуры определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (20 часов)

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (20 часов).

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (10 часов).

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность (5 часа)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортино-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительнойтренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с места).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

9 класс 1 четверть - 27 чаов. Легкая атлетика (13) , баскетбол (14)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля, измерители	Д/З	План/ Факт
1/1	Легкая атлетика. Техника безопасности. Низкий старт. Бег 30,40м	Вводный	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма. Бег по дистанции 30-40м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Знать правила проведения физических упражнений и технику безопасности на занятиях физкультурой Уметь пробегать 30м с максимальной скоростью с низкого старта	Устный опрос Индивидуальный контроль: корректировка техники перемещений		

2/2	Легкая атлетика. Эстафетный бег	Урок-соревнование	Предупреждения травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Эстафетный бег на дистанции 30м. Передача эстафетной палочки. Пробегание дистанции 60м 3 раза без учета времени. Упражнения в парах. Правила соревнований. Учет в беге на 60м. Игра.	Знать виды и причины травматизма; способы оказания первой помощи. Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	Устный опрос Контрольное упражнение: Бег 60м (м) 9,8-10,0-10,2 (д) 106-10,8-11.0		
3/3	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения	Урок-практикум	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Бег на средние дистанции (500м) с чередованием ходьбы и бега. Ускорения на отрезках 20-30м. Финиширование (плечом, грудью, пробеганием)	Знать правила личной гигиены и гигиенические требования. Уметь пробегать 100м с максимальной скоростью	Контрольное упражнение бег на 100м (м)13,8-14,0-14,2 (д)17,2-17,4-17,6		
4/4	Финиширование	Урок изучения нового материала	Бег и спортивная ходьба в медленном темпе. Бег на средние дистанции 300, 500 м. в медленном темпе 2 раза. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги»	Уметь правильно сочетать ритм дыхания в беге на 500м с учетом индивидуальных показаний здоровья	Контрольное упражнение в беге на 500м (м)2.00 – 2.10-2.15 (д) 2.10-2.20-2.30		
5/5	Кроссовая подготовка	Комбинированный урок	Бег в медленном темпе 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения	Уметь бежать в равномерном темпе 10 минут.преодолевать горизонтальные препятствия	Устный опрос		
6/6	Кроссовая подготовка	Урок закрепления изученного материала	Бег в равномерном темпе 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут.	Индивидуальный контроль: контроль техники бега	Ком-плекс 3	

7/7	Кроссовая подготовка	Урок-практикум	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Учебная игра в футбол. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 15 минут.	Индивидуальный контроль: корректировка техники и тактики бега	Ком-плекс 3	
8/8	Кроссовая подготовка	Урок-практикум	Бег 17 минут. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкой атлетических упражнений для развития выносливости. Учебная игра в футбол	Уметь бежать в равномерном темпе 17 минут	Индивидуальный контроль Корректировка техники и тактики бега	Ком-плек	
9/9	Прыжок в длину с разбега	Урок изучения нового материала	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Разбег осуществляется ритмично в ускоренном темпе. Рука в положении «натянутого лука». Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега 11-13 беговых шагов, метать на дальность мяч	Индивидуальный контроль: корректировка техники прыжка в длину		
10/10	Метание малого мяча	Урок-практикум	Метание малого мяча на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Бег в среднем темпе по дистанции 1000 м без учета времени. Подвижные игры с элементами футбола	Уметь выполнять технику метания мяча с 5-6 разбега.	Контрольное упражнение: метание мяча (м)42-40-38 (д) 24-22-20		
11/11	Прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий	Урок-практикум	Влияние подростковых изменений на развитие физических способностей. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости. Оздоровительный бег и спортивная ходьба до10мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Учет техники прыжка в длину с разбега (м) Игра.	Знать изменения физических способностей в подростковом периода. Уметь правильно сочетать ритм дыхания в беге на 500м с учетом индивидуальных показаний здоровья	Контрольное упражнение: прыжок в длину (м) 400 – 380- 360		

12/12	Прыжок в длину с разбега. Бег 30м.	Урок контроля знаний и умений	Основные правила соревнований. Чередование ходьбы и бега 5 минут. Комплекс беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени). Учет техники бега на дистанции 30м, Учет техники прыжка в длину с разбега (д)	Уметь выполнять технику прыжка в длину с 11-13 беговых шагов	Контрольное упражнение: прыжок в длину с разбега (д) 370 – 340 -320 бег 30м		
13/13	Кросс	Урок контроля знаний и умений	Кросс : 2000 м		(юн9.20-10.00-11.00 (дев)10.20-12.00-13.00		
14/14	Баскетбол. Техника безопасности Остановка и перемещения игрока	Комбинированный урок	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра	Знать правила проведения физических упражнений и технику безопасности на занятиях физкультурой Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Индивидуальный контроль корректитровка техники ведения мяча		
15/15	Стойка и перемещение игрока	Урок закрепления изученного материала	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча, ведение и остановка. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Учебная игра	Знать правила игры. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Индивидуальный контроль: корректировка техники владения мячом	Ком-плекс 3	
16/16	Бросок одной рукой от плеча	Урок-практикум	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие троих игроков в нападении. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приёмы	Индивидуальный контроль: корректировка техники бросков мяча	Ком-плекс 3	

17/17	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Урок-практикум	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков мяча. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Применять в игре технические приёмы	Индивидуальный контроль Корректировка техники передачи мяча	Ком-плек	
18/18	Взаимодействие игроков в защите	Комбинированный урок	Ведение мяча. Остановка. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие троих игроков в нападении. «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча с различной скоростью и изменением направления движения. Демонстрировать остановку мяча изученным способом	Индивидуальный контроль: корректировка техники перемещений	Ком-плекс 3	
19/19	Взаимодействие игроков в защите	Урок-игра	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок «полукрюком» в движении. Учебная игра.	Уметь выполнить технико-тактические действия в игре.	Индивидуальный контроль: корректировка техники перемещений		
20/20	Взаимодействие игроков в нападении	Урок изучения нового материала	Сочетание приёмов ведение-бросок. Индивидуальные действия игрока в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового игрока.	Уметь выполнить сочетания приёмов	Индивидуальный контроль: корректировка техники перемещений		
21/21	Взаимодействие игроков в нападении	Урок-практикум	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Индивидуальные действия игрока в защите.	Уметь выполнять технико-тактические действия в игре. Знать правила игры в баскетбол	Индивидуальный контроль: корректировка техники перемещений		
22/22	Технико-тактические действия игроков	Урок-практикум	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Перемещение и остановки игрока различными способами. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание	Знать виды и причины травм, способы оказания первой помощи. Уметь выполнять технико-тактические действия в игре. Знать правила игры в	Индивидуальный контроль: корректировка техники и тактики взаимодействий		

			приёмов: ведение-бросок	баскетбол			
23/23	Техника владения мячом	Урок изучения нового материала	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола; передача при встречном движении. Стойка и передвижения игрока в защите. Совершенствование техники короткой передачи и передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Разучивание броска одной рукой от головы в движении и контрольного упражнения «от щита до щита». Учебная игра	Уметь технично перемещаться с мячом и без мяча, правильно выполнять остановку после ведения и ловли мяча, поворот, вышагивание	Индивидуальный контроль: корректировка техники перемещений в защите		
24/24	Взаимодействие игроков	Комбинированный	Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом (при передачах; при ведении мяча; при броске в корзину). Совершенствование техники броска двумя руками от головы после ведения; одной рукой от плеча. Эстафеты с элементами баскетбола. Контроль двигательной подготовленности – упражнение «от щита до щита».	Знать и выполнять технические и тактические действия игрока защиты; основные термины в баскетбол	*Контрольное упражнение:* «от щита до щита»		
25/25	Штрафные броски	Комбинированный	Стойка защитника. Упражнения на развитие координационных качеств. Действие игроков в защите: вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Разучивание комбинации передач в движении со сменой места. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	*Контрольный тест:* штрафной бросок (5 попыток)		
26/26	Обманные движения с мячом.	Урок изучения нового материала.	Общая и специальная физическая подготовка. Спортивно-оздоровительная тренировка. Перемещение игроков без мяча. Финт на бросок, финт на передачу Подборы мяча. Комбинации контратаки	Знать определения общей и специальной физической подготовки. Выполнять технические действия с мячом и без мяча	Индивидуальный контроль: корректировка техники перемещений	Комп лекс 3	

			3х2, 4х1,5х0				
27/27	Обманные движения с мячом.	**Повторно-обобщающий урок**	Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирование. Перемещение игроков без мяча. Финт на бросок, финт на передачу Подборы мяча. Комбинации контратаки. Совершенствование простейших комбинаций игры в нападении 2х1. Учебная игр	Знать характеристику физических качеств и основу их развития; тестирование Знать и выполнять технические действия с мячом и без мяча	Индивидуальный контроль: корректировка техники обманных движений		

2 четверть - Гимнастика 21 час

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля, измерители	Д/З	
28/1	Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках. Страховка	Вводный	Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Требования к выполнению самостоятельных занятий физическимиупражнениями. Разучивание комплекса упражнений на гибкость. Эстафеты с элементами бега, прыжков, акробатики	Знать правила проведения физических упражнений и технику безопасности на занятиях физкультурой Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма			

29/2	Повороты в движении	Комбинированный	История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Выполнение команд поворотов в движении направо и налево. Размыкание и смыкание. Комплекс упражнений с короткой скакалкой. Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания в цель	Знать историю зарождения Древних Олимпийских игр. Выполнять повороты на месте и в движении. Знать требования безопасности на уроках гимнастики	Устный опрос Индивидуальный контроль: корректировка техники перестроений и поворотов		
30/3	Комплекс упражнений на месте	Урок изучения нового материала	Общие представления об истории возникновения Современных олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Комплекс упражнений на развитие силы с гантелями (8-10упражнений). Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку за 30с различными способами. Игры с элементами бега и прыжков	Знать историю возникновения Современных олимпийских игр. Соблюдать правила безопасности выполнения упражнений с гантелями. 3Уметь выполнять прыжки через скакалку	Устный опрос Контрольный тест: прыжки через скакалку «5»-80 раз «4» - 76раз «3»-70 раз	Отработка упражнений в равновесии	
31/4	Утренняя гигиеническая гимнастика. Развитие силовых способностей	Комбинированный	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Утренняя гигиеническая гимнастика. Комплекс упражнений на гимнастической стенке. Упражнения в парах. Перенос партнёра вдвоём на руках. Силовые упражнения на руках для выявления победителя (перетягивание каната, армрестлинг)	Уметь составлять комплексы утренней гигиенической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма. Уметь выполнять упражнения в висах, осуществлять самостраховку	Устный опрос Индивидуальный контроль: корректировка техники перестроений и поворотов		
32/5	Прикладные упражнения в гимнастике	Урок-практикум	Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку со сменой ног, с двух на две, с опорой на руки. Лазание в висе. Вис на согнутых руках. Вис углом. Преодоление полосы препятствий	Соблюдать дистанцию, сочетать ритм дыхания при выполнения упражнений с учетом индивидуальных показаний здоровья	Индивидуальный контроль: корректировка техники висов	Отработка техники упражнений в висе	

33/6	Строевые упражнения	Комбинированный	Выполнение команд поворотов в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Комплекс упражнений с короткой скакалкой. Эстафеты с мячами	Уметь выполнять перестроения; повороты на месте и в движении	Индивидуальный контроль: корректировка техники перестроений и поворотов		
34/7	Строевые упражнения	Повторно-обобщающий	Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Выполнение команд поворотов в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Перестроение из одной шеренги в шеренгу по два, по три. Комплекс упражнений с малыми мячами. Эстафеты с мячами	Уметь составлять индивидуальные комплексы упражнений для развития конкретных физических качеств с учетом индивидуальных показаний здоровья. Выполнять перестроения; повороты на месте и в движении	Индивидуальный контроль: корректировка техники перестроений и поворотов		
35/8	Прикладные упражнения	Комбинированный	Развитие силовых качеств. Комплекс упражнений с набивными мячами (1-3 кг) подбрасывания, приседания, наклоны, выпрыгивания, передачи. Преодоление малой полосы препятствий Волейбол в кругу	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при выполнении упражнений с учетом индивидуальных показаний здоровья	Индивидуальный контроль: корректировка техники упражнений с набивными мячами		
36/9	Строевые упражнения	Урок-практикум	Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями. Выполнение команд: «Прямо! Марш!». Поворотов направо, налево в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Не урони!»	Уметь осуществлять самоконтроль, измерять пульс, контролировать нагрузку по самочувствию и внешним признакам. Выполнять упражнения с полной координацией движений рук и ног	Индивидуальный контроль: правильности измерения пульса; коррекция техники строевых упражнений упражнений с гимнастической палкой		

37/10	Упражнения в равновесии	Комбинированный	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Перенос партнёра вдвоём на руках. Прыжки через короткую скакалку на правой и левой ноге. Игровые задания с прыжками через длинную скакалку.	Уметь выполнять строевые упражнения, перенос партнёра; выполнять упражнения в равновесии	Индивидуальный контроль: корректировка техники акробатических упражнений	Отработка техники прыжков через скакалку	
38/11	Акробатические упражнения	Урок изучения нового материала	Развитие гибкости. Выполнение упражнений: кувырок вперед, кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок; кувырок прыжком (м) «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; в упор присев; кувырок назад в упор ноги скрестно (д). Опорный прыжок согнув ноги (м) Прыжок боком с поворотом на 90º (д)	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: корректировка техники акробатических упражнений		
39/12	Акробатические упражнения	Урок-практикум	Развитие координационных способностей. Разучивание акробатических связок: Стойка на голове и руках (м) «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Опорный прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90º (д)	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: коррекция техники акробатических упражнений		
40/13	Акробатические упражнения	Урок-практикум	Девочки: совершенствование техники соскока (с бревна). Мальчики: Длинный кувырок с 3-4 шагов.	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: коррекция техники акробатических упражнений		

41/14	Акробатические упражнения	Урок контроля знаний и умений	КУ- наклонны вперед из положения сидя на полу. Совершенствование акробатических упражнений разученных на предыдущих уроках.	Уметь выполнять упражнения	Контрольный тест-согласно таблицы.		
42/15	Акробатически е упражнения	Урок-практикум	Совершенствование лазанья по канату.	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: коррекция техники акробатических упражнений		
43/16	Акробатически е упражнения	Урок-практикум	Лазанье по канату без помощи ног-мальчики. Поднимание туловища из положения лежа-девочки.	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: коррекция техники акробатических упражнений		
44/17	Акробатически е упражнения	Урок-практикум	Лазанье по канату в два приема – мальчики, Поднимание туловища из положения лежа-девочки.	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: коррекция техники акробатических упражнений		
45/18	Акробатически е упражнения	Урок контроля знаний и умений	КУ – лазанье по канату на скорость-мальчики, КУ- поднимание туловища из положения лежа- девочки.	Уметь выполнять упражнения	Контрольный тест-согласно таблицы.		
46/19	Акробатические упражнения	Урок-практикум	Мальчики- переворот силой на низкой перекладине, Девочки- Учить вису согнувшись на шведской стенке.	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: коррекция техники акробатических упражнений		

47/20	Акробатические упражнения	Урок-практикум	Мальчики- учить размахиванию на высокой перекладине со скоку махом назад; Девочки- повторить вис согнувшись.	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: коррекция техники акробатических упражнений		
48/21	Акробатические упражнения	Урок-практикум	Техника опорного прыжка через «козла».	Уметь выполнять акробатические упражнения, осуществлять самостраховку	Индивидуальный контроль: коррекция техники акробатических упражнений		

3 четверть - Лыжная подготовка (21 час). Баскетбол (9 часов)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля, измерители	Д/З	
49-50 1-2	*Лыжная подготовка* Имитация лыжных ходов	Повторно-обобщающий	Значение. История. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скользящего шага. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до1км по пересеченной местности в медленном темпе (лыжная прогулка). Встречная эстафета с этапом до 30 м без палок.	Уметь преодолевать дистанцию в медленном темпе и скользить на лыжах без палок.	Устный опрос. Индивидуальный контроль: корректировка техники скользящего шага		
51 1	*Баскетбол.* Техника перемещений	Комбинированный	Основные правила соревнований. Совершенствование техники перемещений (остановка, повороты, рывки в сторону, ускорения, бег спиной вперёд). Повторение изученных	Уметь демонстрировать технику владения мячом ведение, броски и передачи левой и правой рукой	Индивидуальный контроль: корректировка техники перемещений и		

			передач. Учебная игра		владения мячом		
52-53 3-4	Одновременный бесшажный ход	Урок изучения нового материала	Обучение одновременному бесшажному, одновременному одношажному ходу. Закрепление техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 500 м со средней скоростью. Встречная эстафета с этапом до 30 м без палок.	Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода.	Индивидуальный контроль: корректировка техники лыжных ходов		
54 2	Короткая передача. Штрафной бросок	Повторно-обобщающий урок	Медленный бег 3 мин. Передача мяча одной рукой от плеча; двумя руками с отскоком от пола; передача при встречном движении. Упражнения с набивными мячами. Баскетбол: повторение короткие передачи; штрафной бросок. Учебная игра.	Демонстрировать технику штрафного броска	*Контрольный тест:* метание набивного мяча, (вес 1кг из-за головы в положении сидя)		
55-56 5-6	Одновременный одношажный ход	Совершенствование	Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном и одношажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе. Эстафеты линейные, встречные	Демонстрировать технику одновременного бесшажного хода, подъем «полуёлочкой» проходить дистанцию до 1км.	*Контрольное прохождение* дистанции 1 км	Отработка техники одновременного одношажного хода	
57 3	Броски одной и двумя руками	Комбинированный	Медленный бег до 3 мин. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча с места; после	Уметь выполнять штрафной бросок одной и двумя руками	*Контрольный тест:*		

			ведения. Бросок мяча одной рукой от головы. Разучивание комбинации передач в движении «малая восьмерка» и контрольного упражнения «от щита до щита»		сгибание рук в висе (ю), в висе лёжа (д)		
58-59 7-8	Попеременный двухшажный ход	Комбинированный	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода на отрезках во время прохождения дистанции 1000 м (на разминке). Выполнение спусков в основной и низкой стойке с заданием.	Демонстрировать технику одновременного двухшажного хода.	Индивидуальный контроль: корректировка техники одновременного бесшажного хода	Отработка техники попеременного двухшажного хода	
60 4	Техника владения мячом	Повторно-обобщающий урок	Медленный бег до 3 мин. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, подбор мяча от щита. Совершенствование техники броска двумя руками от головы с места, в движении; контрольное упражнения «от щита до щита»	Уметь выполнять выход под кольцо и подбор мяча после отскока от щита.	*Контрольное упражнение:* «от щита до щита» (техника владения мячом)	Отработка техники жонглирования мячом	
61-62 9-10	Попеременный двухшажный ход	Урок контроля знаний и умений	Имитация лыжных ходов. Прохождение на лыжах дистанции 1,5км без учета времени. Подъёмы «полуелочкой» и «елочкой». Спуски в основной стойке с небольших уклонов	Демонстрировать технику попеременного двухшажного хода на дистанции 1,5 км в медленном темпе	*Контрольное прохождение* дистанции 1,5 км		
63 5	Совершенствования выполнения штрафных бросков	Повторно-обобщающий урок	Совершенствование техники броска.	Технически правильное выполнение броска	*Контрольный тест:* штрафной бросок.		
64-	Подъём, спуск,		Закрепление техники подъема	Уметь выполнять подъемы	Индивидуальный	Отраб	

65 11-12	торможение	Урок изучения нового материала	«полуелочкой», «елочкой» и спуска в основной и низкой стойке. Подъём и спуски с заданием. Обучение торможению «плугом». Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов. Преодоление естественных препятствий с использованием разных способов передвижения	и спуски в основной на пологих уклонах	контроль: корректировка техники одновременного бесшажного хода	отка техни ки подъё ма, спуска	
66 6	Совершенствован ие лови и передачи мяча в движении.	Повторно-обобщающий урок	Совершенствование передачи мяча в движении выполняется в момент движению навстречу летящему мячу.	Уметь выполнять передачу мяча в движении	Индивидуальный контроль: корректировка техники передачи мяча в движении.		
67-68 13-14	Переход с попеременных ходов на одновременные	Урок изучения нового материала	Прохождение дистанции по пересеченной местности до 2 км в медленном темпе с применением изученных лыжных ходов. Обучение техники перехода без шага (с одновременным отталкиванием палками); перехода с шагом.	Уметь выполнять поворот переступанием	Индивидуальный контроль: коррекция техники перехода		
69 7	Совершенствован ие ведения мяча с изменением направления и скорости.	Повторно-обобщающий урок	Достигается за счет быстроты бега, увеличение высоты и угла отскока мяча от площадки.	Уметь выполнять ведения мяча с изменением направления и скорости.	Индивидуальный контроль: корректировка техники выполнения упражнения.		
70-71 15-16	Поворот переступанием	Повторно-обобщающий урок	Подъем «ёлочкой, полуелочкой». Прохождение на лыжах дистанции 2 км на время Обучение технике поворота переступанием. Закрепление техники торможения «плугом». Терминология лыжных ходов.	Уметь выполнять подъем спуск, поворот и торможение. Проходить дистанцию 2 км. Знать терминологию.	*Контрольное упражнение:* бег на лыжах 2км	Ком-плекс 3	
72	Совершенствован	Повторно-	Два игрока нападения против одного	Уметь правильно оценить	Индивидуальный		

8	ие игры в нападении.	обобщающий урок	защитника.	ситуацию и использование Целесообразного способа взаимодействия.	контроль: корректировка техники выполнения упражнения.		
73-74 17-18	Поворот «упором». Коньковый ход	Урок изучения нового материала	Обучение повороту «упором». Разучивание техники конькового хода. Совершенствование техники перехода с одновременных на попеременный двухшажный ход. Прохождение на лыжах дистанции 2 км.	Уметь выполнять поворот плугом; производить отталкивание скользящим упором (толчок ребром лыжи)	Индивидуальный контроль: корректировка техники поворота переступанием	Ком-плекс 3	
75 9	Бег, с изменением скорости и направления.	Повторно-обобщающий урок	Переключение из нападения в защиту , изменение направление и скорости бега.	Умение изменение бега в зависимости от конкретно решаемой тактической задачи.	Индивидуальный контроль: корректировка техники выполнения упражнения.		
76-77 19-20	Повороты на спуске. Коньковый ход	Комбинированный	Повороты плугом, переступанием. Прохождение отрезков дистанции коньковым ходом. Прохождение дистанции до 800м попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки: «Зигзаги на склоне», «Спуск с горы с препятствием», «Лыжные пятнашки» и др.	Уметь выполнять изученные повороты и лыжные хода; в коньковом ходе производить отталкивание скользящим упором (толчок ребром лыжи)	Индивидуальный контроль: корректировка техники лыжных ходов		
78 21	Прохождение дистанции 3 км	Комбинированный	Принять на оценку технику торможения «плугом». Совершенствовать технику торможения «упором», поворота переступанием в конце уклона. Пройти дистанцию до 3 км по	Уметь правильно распределять силы при прохождении дистанции до 3 км, выполнять технику торможения «плугом».	Контрольное прохождение дистанции 3км без учета времени	Ком-плекс 3	

			среднепересеченной местности				

24 часа Волейбол – 15 часов Легкая атлетика – (9 часов)

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля, измерители	Д/З	
79/1	Волейбол. Стойка и передвижения игрока	Урок изучения нового материала	Значение. История. Основные правила проведения соревнований. Высокая и средняя стойка. Перемещения игрока без мяча (приставной шаг вперёд, назад, вправо, влево; двойной шаг – при быстром выходе к мячу). Комбинации из различных перемещений. Передача мяча над собой сверху двумя руками	Уметь выбрать правильную стойку, выполнить своевременный выход к мячу	Индивидуальный контроль: корректировка техники передачи мяча над собой		
80/2	Волейбол. Комбинации из перемещений	Урок - практикум	Комбинации из перемещений: имитация приёма и передачи мяча после перемещений (приставным шагом, двойным шагом). Совершенствование передачи мяча над собой двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 7-9м от сетки. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технико-тактические действия в игре	Индивидуальный контроль: корректировка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу		
81/3	Волейбол. Перемещения.	Повторно-обобщающий урок	. Развитие скоростно-силовых качеств. Стойка. Перемещения (приставной шаг вперёд назад, вправо, влево - движение с ближней ноги к стороне перемещения), двойной шаг - при быстром выходе к мячу, бег – при быстрых перемещениях. Передачи мяча над собой. Учебная игра.	Уметь вести самонаблюдения и заполнять дневник самоконтроля. Демонстрировать стойку волейболиста и перемещения. Знать терминологию	Индивидуальный контроль: корректировка техники игровых приёмов		

82/4	Волейбол. Комбинации перемещений	Урок игра	Правила соревнований. Развитие координационных способностей. Передачи мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу над собой, нижняя прямая подача. Игровые упражнения в парах, тройках. Учебная игра	Демонстрировать технику владения мячом. Знать правила игры в волейбол	Индивидуальный контроль: корректировка техники игровых приёмов		
83/5	Волейбол. Нижняя боковая подача	Урок контроля знаний и умений	Верхняя и нижняя прямые и боковые подачи мяча. Технико-тактические взаимодействия игроков. Двусторонняя игра. Подведение итогов	Демонстрировать технику игры в волейбол. Знать правила игры в волейбол. Осуществлять судейство	Индивидуальный контроль: корректировка техники игровых приёмов		
84/6	Волейбол. Передачи в колоннах	Урок изучение нового материала	Передача мяча над собой во встречных колоннах с перебеганием в своей колонне и со сменой места у сетки. Отбивание мяча кулаком у сетки. Нижняя прямая подача (лицом к сетке). Нижняя боковая подача (стоя боком к сетке). Учебная игра.	Демонстрировать технику верхней передачи мяча. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Контрольное упражнение: передачи мяча над собой (раз) «5»-10, «4»-8, «3»-5		
85/7	Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём подачи.	Урок практикум	Нижняя прямая подача в стенку с 7-9м. То же через сетку из-за лицевой линии. Подачи с изменением полёта мяча в правую и левую части площадки. Приём подачи мяча снизу двумя руками после перемещения. Игра по упрощенным правилам	Демонстрировать технику приёма мяча снизу двумя руками (работа рук и ног)	Контрольное упражнение прямая нижняя подача 5 попыток: «5»-4 подачи; «4»-3 подачи; «3»-1	Имитация нижней прямой подачи мяча	
86/8	Волейбол. Игра по упрощенным правилам	Комбинированный	Совершенствование изученных элементов волейбола (передачи мяча над собой, передачи мяча в колоннах; подача мяча, приём подачи мяча после перемещений) Индивидуальные и групповые технико-тактические действия: быстрые	Владеть техникой изученных приёмов волейбола. Знать правила игры. Осуществлять судейство	Индивидуальный контроль: корректировка техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу		

			перемещения вперёд, назад, вправо, влево с последующей имитацией технического приёма и его выполнения. Учебная игра				
87/9	Волейбол. Комбинации из различных перемещений	Комбинированный	Передачи мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар в парах. Верхняя прямая подача мяча с вращением мяча и без вращения мяча (планирующая). Перемещения вперёд, назад, вправо, влево с последующей имитацией технического приёма и его выполнения. Учебная игра	Уметь выполнять технические действия в игре	Индивидуальный контроль: корректировка техники верхней прямой подачи мяча		
88/10	Волейбол. Верхняя передача мяча	Урок изучения нового материала	Верхняя прямая передача мяча в парах через сетку. Комбинации из различных перемещений. Передачи мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. Учебная игра	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю прямую и боковую подачи мяча в указанную зону.	Индивидуальный контроль: корректировка техники верхней прямой подачи мяча		
89/11	Волейбол. Нижняя прямая подача. Приём подачи.	Урок контроля знаний и умений	Верхняя и нижняя прямая подача через сетку с расстояния 7-9м от неё. Приём подачи двумя руками после перемещений. Учебная игра	Уметь выполнять нижнюю прямую и боковую подачу мяча в указанную зону	Контрольное упражнение: подачи мяча в зоны 1,3,5		
90/12	Волейбол. Подача и приём мяча	Урок-практикум	Верхняя прямая подача с вращением и без (планирующая) и нижняя подачи мяча. Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения. Учебная игра	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю прямую и боковую подачи мяча в указанную зону	Индивидуальный контроль: корректировка техники верхней прямой подачи и приёма мяча двумя руками	Отработка приёма мяча снизу	
91/13	Волейбол. Технико-тактические действия	Повторно-обобщающий урок	Комбинации из различных перемещений. Передачи в тройках после перемещений. Нижняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра	Уметь выполнять подачу мяча через сетку в указанную зону	Контрольное упражнение 5 подач на точность «5»-3 подачи; «4»-2; «3»-1		

92/14	Волейбол. Технико-тактические действия	Повторно-обобщающий урок	Верхняя и нижняя прямая подача через сетку с расстояния 7-9м от неё. Приём подачи двумя руками после перемещений. Учебная игра	Уметь выполнять нижнюю прямую и боковую подачу мяча в указанную зону	Контрольное упражнение: подачи мяча в зоны 1,3,5		
93/15	Волейбол. Технико-тактические действия	Повторно-обобщающий урок	Верхняя прямая подача с вращением и без (планирующая) и нижняя подачи мяча. Нападающий удар в тройках. Тактика свободного нападения. Учебная игра	Уметь выполнять верхнюю и нижнюю прямую и боковую подачи мяча в указанную зону	Индивидуальный контроль: корректировка техники верхней прямой подачи и приёма мяча двумя руками		
94/16	Волейбол. Технико-тактические действия	Повторно-обобщающий урок	Комбинации из различных перемещений. Передачи в тройках после перемещений. Нижняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра	Уметь выполнять подачу мяча через сетку в указанную зону	Контрольное упражнение 5 подач на точность «5»-3 подачи;		
95/17	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10м	Комбинированный	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Перестроение из колонны в шеренгу по два, по три. Медленный бег до 3мин. Упражнения со скакалкой в движении и на месте. Челночный бег 3х10м. Совершенствование техники низкого старта, стартовый разгон, финиширование. Оценивание физической подготовленности: тест - сгибание туловища за 30с.Игры с элементами волейбола: «Выполни передачи над собой», «Эстафета с передачей».	Знать требования техники безопасности легкоатлетических упражнений. Демонстрировать технику челночного бега; уметь выполнять приём и передачу мяча в волейболе	*Контрольный тест:* челночный бег 3х10 м. *Контрольный тест:* пресс за 30с.		

96/18	Прыжок в высоту	Урок изучения нового материала	Осуществление самоконтроля во время индивидуальной тренировки. Медленный бег 4 мин. КСУ на гибкость. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Закрепление техники верхней и нижней передачи мяча в игре: «Мяч в воздухе»	Уметь вести самонаблюдение в целях профилактики переутомления на занятиях физическими упражнениями	Выборочный опрос *Контрольный тест:* измерение гибкости		
97/19	Прыжок в высоту	Повторно-обобщающий урок	Медленный бег 4 мин. Учет техники прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Волейбол: Стойки и перемещения совершенствование техники передачи мяча в парах и тройках; изученные подачи и прием мяча снизу после подачи.	Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» Уметь выполнять приём мяча после подачи	*Контрольное упражнение:* прыжок в высоту с разбега.		
98/20	Прыжок с разбега в длину Бег 30м	Повторно-обобщающий урок	Бег в медленном темпе и спортивная ходьба до 8 мин. Упражнения в беге с низкого старта. Контроль двигательной подготовленности – бег 30 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры с элементами футбола	Уметь выполнять бег с низкого старта, Демонстрировать технику метания малого мяча, прыжок в длину с разбега	*Контрольный тест:* Бег 30м		
99/21	Метание малого мяча. Прыжок с разбега в длину	Урок контроля знаний и умений	Бег в медленном темпе до 9мин. Комплекс специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность с места с разбега (по выбору). Контроль двигательной подготовленности - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Учебная игра в футбол	Демонстрировать технику метания малого мяча, прыжок в длину с разбега владения футбольным мячом. способом «согнув ноги»	*Контрольное упражнение:* прыжок в длину с разбега		

100/22	Метание малого мяча. Бег 60 м	Урок-соревнование	Активный отдых и формы его организации. Туристические походы как одна из форм активного отдыха. Бег в равномерном темпе и спортивная ходьба до 10 мин. Комплекс специальных беговых упражнений. Ускорения и финиширование на отрезках 10-15м. Соревнование в беге на дистанцию 60м и метании малого мяча на дальность. Двусторонняя игра в футбол	Знать основы организации и проведения туристических походов и пеших прогулок. Уметь правильно выполнять финиширование (пробегать финишную линию), метать мяч	*Контрольное упражнение:* Бег 60м, метание малого мяча		
101/23	Бег на дистанции 100м, 300м	Комбинированный	Бег в равномерном темпе и спортивная ходьба 10 мин. Комплекс специальных беговых и прыжковых упражнений. Контрольное упражнение бег на дистанции 100, 300 м Футбол: остановка, передачи, разновидности ведения мяча с изменением скорости и направления; удары по воротам. Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра.	Демонстрировать технику бега на средние дистанции	*Контрольное упражнение:* Бег 100м, 300м		
102/24	Кроссовая подготовка. Бег 500м. Круговая эстафета	Урок контроля знаний и умений	Бег в равномерном темпе и спортивная ходьба до 8 мин. Кроссовый бег на дистанции 500м. Закрепление техники передачи эстафетой палочки. Ускорения на отрезках 15-20м. Встречные, линейные эстафеты этапом 20-30м.	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции и на коротких отрезках эстафетного бега, передачу эстафетной палочки.	*Контрольное упражнение* Итоговый контроль техники эстафетного бега. Бег 500м		