

Министерство образования и науки Самарской области
Поволжское управление
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос.Самарский
муниципального района Волжский Самарской области
(ГБОУ ООШ пос.Самарский)

СОГЛАСОВАНА

на заседании МО

ГБОУ ООШ пос. Самарский

Протокол № 4 от 10.01.2019г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора ГБОУ ООШ

пос. Самарский

_____ Арзамасцев А.А.

Приказ № 38-од от 10.01.2019г.



S=RU, O=ГБОУ ООШ
пос.Самарский,
CN=A_A_Арзамасцев,
E=samarsky_sch_vlg@samara
.edu.ru
0088e86ef4851946b4
2021-04-11 20:23:37

Рабочая программа
по физической культуре
учителя
Парахина Андрея Владимировича

Пояснительная записка

Введение

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для основной школы предназначена для учащихся 5-9 -х классов.

- Программа включает четыре раздела:
- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;
- «Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», где представлены результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном;
- «Содержание учебного предмета «Физическая культура», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.
- «Тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебная деятельность направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических и психических качеств; творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

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

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

упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи направлены на:

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

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

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

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

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

Основные содержательные линии

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Каждый из разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

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

проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

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

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

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

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

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

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преобладание в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта тема «Плавание» заменена на освоение темы «Лыжные гонки» за счет регионального или школьного компонента.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура»

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

Ученик научится:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- овладевать 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;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- овладевать умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- сохранять осанку при разнообразных формах движения и передвижений; поддерживать хорошее телосложение его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Ученик получит возможность научиться:

- *владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;*
- *владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;*
- *владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,*
- *применять базовые виды спорта в игровой и соревновательной деятельности;*
- *умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.*

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимать физическую культуру как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рационально планировать учебную деятельность, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной культуры:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Ученик получит возможность научиться:

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

- *владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использовать этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.*

5 класс

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся:

Ученик научится:

- правильно включать и выключать устройства ИКТ, входить в операционную систему и завершать работу с ней, выполнять базовые действия с экранными объектами (перемещение курсора, выделение, прямое перемещение, запоминание и вырезание);
- соединять устройства ИКТ (блоки компьютера, устройства сетей, принтер, проектор, сканер, измерительные устройства и т. д.) с использованием проводных и беспроводных технологий;

Ученик получит возможность научиться:

- *осознавать и использовать в практической деятельности основные психологические особенности восприятия информации человеком*

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности:

Ученик научится:

- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме

Ученик получит возможность научиться:

- *целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства*
- *использовать догадку, озарение, интуицию*

Стратегия смыслового чтения и работа с текстом

Ученик научится:

- откликаться на содержание текста;
- интерпретировать текст;

Ученик получит возможность научиться:

- *решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста*

6 класс.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся:

Ученик научится:

- использовать различные библиотечные, в том числе электронные, каталоги для поиска необходимых книг;

Ученик получит возможность научиться:

- использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе учебной деятельности

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности:

Ученик научится:

- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы

Ученик получит возможность научиться:

- целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства
- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме

Стратегия смыслового чтения и работа с текстом

Ученик научится:

- ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл
- откликаться на содержание текста;

Ученик получит возможность научиться:

- находить в тексте требуемую информацию (пробежать текст глазами, определять его основные элементы, сопоставлять формы выражения информации в запросе и в самом тексте, устанавливать, являются ли они тождественными или синонимическими, находить необходимую единицу информации в тексте)

7 класс.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся:

Ученик научится:

- осуществлять информационное подключение к локальной сети и глобальной сети Интернет;

Ученик получит возможность научиться:

- создавать текст на основе расшифровки аудиозаписи, в том числе нескольких участников обсуждения, осуществлять письменное смысловое резюмирование в ходе обсуждений

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности:

Ученик научится:

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме

Ученик получит возможность научиться:

- использовать некоторые приёмы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, художественный вымысел, органическое единство общего, особенного (типичного) и единичного, оригинальность

Стратегия смыслового чтения и работа с текстом

Ученик научится:

- использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте)

Ученик получит возможность научиться:

структурировать текст, используя нумерацию страниц, списки, ссылки, оглавления; проводить проверку правописания; использовать в тексте таблицы, изображения

8 класс

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся:

Ученик научится:

- использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
- соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.
- использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;

Ученик получит возможность научиться:

- участвовать в обсуждении (аудиовидеофорум, текстовый форум) с использованием возможностей Интернета;
- использовать возможности ИКТ в творческой деятельности, связанной с искусством (для литер.)

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности:

Ученик научится:

- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания
- использовать некоторые приёмы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, художественный вымысел, органическое единство общего, особенного (типичного) и единичного, оригинальность

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект

Стратегия смыслового чтения и работа с текстом

Ученик научится:

- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста;
- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию
- анализировать изменения своего эмоционального состояния в процессе чтения, получения и переработки полученной информации и её осмысления

Ученик получит возможность научиться:

- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов

9 класс

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся:

Ученик научится:

- соблюдать требования техники безопасности, гигиены, эргономики и ресурсосбережения при работе с устройствами ИКТ, в частности учитывающие специфику работы с различными экранами.
- использовать различные библиотечные, в том числе электронные, каталоги для поиска необходимых книг;

- осуществлять информационное подключение к локальной сети и глобальной сети Интернет;
 - использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
 - соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.
 - использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;
- Ученик получит возможность научиться:*

- использовать различные приёмы поиска информации в Интернете в ходе учебной деятельности
- создавать текст на основе расшифровки аудиозаписи, в том числе нескольких участников обсуждения, осуществлять письменное смысловое резюмирование в ходе обсуждений
- использовать возможности электронной почты для информационного обмена;
- соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.
- использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности:

Ученик научится:

- использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме
- распознавать и ставить вопросы, ответы на которые могут быть получены путём научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы
- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме
- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания
- использовать некоторые приёмы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, художественный вымысел, органическое единство общего, особенного (типичного) и единичного, оригинальность

Ученик получит возможность научиться:

- использовать догадку, озарение, интуицию
- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме
- создавать текст на основе расшифровки аудиозаписи, в том числе нескольких участников обсуждения, осуществлять
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов

Стратегия смыслового чтения и работа с текстом

Ученик научится:

- использовать полученный опыт восприятия информационных объектов для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о полученном сообщении (прочитанном тексте)
- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста;

- в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию
- анализировать изменения своего эмоционального состояния в процессе чтения, получения и переработки полученной информации и её осмысления

Ученик получит возможность научиться:

*- структурировать текст, используя нумерацию страниц, списки, ссылки, оглавления; проводить проверку правописания; использовать в тексте таблицы, изображения
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов*

Предметные результаты:

5 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

6 класс

Ученик научится:

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать

с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

7 класс

Ученик научится:

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

Ученик получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

8 класс

Ученик научится:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

9 класс

Ученик научится:

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Планируемые результаты обучения

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

Содержание учебного предмета "Физическая культура"

Основы физической культуры и здорового образа жизни

5 класс: Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

6 класс: Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

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

8 класс Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

9 класс: Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. 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 ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

5 класс. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег; с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег 30 м. Бег на результат 60 м.

6 класс. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м. Челночный бег (3x10)

7 класс. Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

8 класс. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м. (В 9 классе - совершенствование.)

9 класс. Бег на результат 60 м. (совершенствование.)

Овладение техникой длительного бега.

5 класс. Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Бег на 1000 м.

6 класс. Бег в равномерном темпе до 11 мин. Бег на 1200 м.

7 класс. Бег в равномерном темпе (мальчики до 15 мин., девочки до 12 мин). Бег 1500 м.

8 класс. Бег в равномерном темпе (мальчики до 17 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

9 класс. Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки)

Овладение техникой прыжка в длину.

5 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

6 класс Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

7 класс. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

8 класс. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

9 класс Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега (совершенствование.)

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

5 класс. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м . с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние

6 класс. То же, но метание теннисного мяча в цель с расстояния 8-10 м.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

8 класс. То же, но метание теннисного мяча с расстояния: девушки 12-14 м, юноши — до 16 м. Метание малого мяча(150г) на результат.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния: (юноши — до 18 м, девушки — 12-14 м

Гимнастика

Освоение строевых упражнений

5 класс. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

6 класс. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

7 класс. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!».

8 класс. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

9 класс. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений(ОРУ) без предметов на месте и в движении.

5-9 классы. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

5-7 классы. Мальчики: с гантелями (1-2 кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

8-9 классы. Тоже, но мальчики — с гантелями (2-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

5-9 классы. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

Освоение опорных прыжков.

5 класс. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

6 класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

7 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

8 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

9 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, стойка на голове, длинный кувырок.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

5-7 классы. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

8-9 классы. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Лыжная подготовка.

Освоение техники лыжных ходов.

5 класс. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.

6 класс. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

7 класс. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др.

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафета с преодолением препятствий и др.

Знания о физической культуре.

•5-9 классы. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом.

Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

5 класс Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

6 класс Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.

7 класс Остановка двумя шагами и прыжком.

8 класс Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

9 класс Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

5класс. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

6 класс Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках.).

7 класс. То же, но с пассивным сопротивлением соперника.

8 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях.

9 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях.

Освоение техники ведения мяча.

5 класс. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведения мяча правой, левой рукой. Эстафеты с баскетбольными мячами

6 класс. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

7 класс. То же, но с пассивным сопротивлением защитника.

8 класс Совершенствование в освоенных упражнениях.

9 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях

Овладение техникой бросков мяча.

5 класс. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

6 классы. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

7 класс. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины — 4,80 м.

8 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.

9 класс Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке

Освоение индивидуальной техники защиты.

5 класс. Вырывание и выбивание мяча.

6 класс Вырывание и выбивание мяча.

7 класс. Перехват мяча.

8 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях

9 класс. Совершенствование в освоенных упражнениях

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

5-6 классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

7 класс. Позиционное нападение (5:5) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Совершенствование уже освоенных видов взаимодействий.

8 класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного.

9 класс. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Совершенствование уже освоенного.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

5-6 классы. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

7 класс. Игра по правилам мини-баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

8-9 классы. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

5-9 классы. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

5-7 классы. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

8 класс. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

9 класс. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Освоение техники приема и передач мяча.

5-6 классы. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

7 классы. Игра по упрощенным правилам волейбола.

8 класс. Игра по правилам волейбола.

9 класс. Игра по правилам волейбола.

Освоение техники нижней, верхней прямой подачи.

5 класс Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

6 класс Нижняя, верхняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

7 класс. То же, но через сетку.

8 класс. Нижняя, верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

9 класс. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя, верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

8 класс. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

9 класс. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

5-9 классы. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

5-6 классы. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

7-8 классы. То же, но позиционное нападение с изменением позиций игроков.

9 класс. Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Знания о физической культуре.

5-9 классы. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия.

5-9 классы. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передачи, удары в цель, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями 5-9 классы. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Подвижные игры

5 класс «Пустое место «Прыжки по полосам», «Удочка». «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча. «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол.

Развитие физических качеств

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

5-9 классы. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

5-9 классы. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В 8 и 9 классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в 5-7 классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения).

5-9 классы. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10с подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Тематическое планирование 5 класс

№	Наименование раздела и темы урока
Раздел I. Основы знаний -1час.	
<p>Характеристика деятельности учащихся: Раскрывать понятия по предмету «Физическая культура»</p> <p>Учебные универсальные действия: Личностные УУД: понимать необходимость соблюдения техники безопасности на занятиях Познавательные УУД: Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Коммуникативные УУД: участвовать в коллективном обсуждении Регулятивные УУД: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование безопасного поведения на занятиях</p>	
1	Инструктаж по охране труда. Основы знаний.
Спринтерский бег — 6ч.	
<p>Характеристика деятельности учащихся: Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Учебные универсальные действия: личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон
4	Высокий старт
5	Высокий старт
6	Финальное усилие. Эстафеты.
7	Сдача контрольных нормативов.

Спортивные игры (футбол) -6ч.

Характеристика деятельности учащихся:

Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия футболом; учебно-познавательный интерес к занятиям футболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по футболу;

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности, выносливости);

8	ТБ на занятиях. Овладение техникой передвижения. Повороты
9	Освоение техники удара по мячу
10	Освоение техники удара по мячу
11	Освоение техники ведения мяча
12	Освоение техники ведения мяча. Мониторинг физической подготовленности учащихся.
13	Игра в парах, тройках

Легкая атлетика (прыжки) — 4ч.

Характеристика деятельности учащихся:

Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя;

14	Развитие силовых способностей и прыгучести.
----	---

15	Развитие силовых способностей и прыгучести.
16	Прыжок в длину с разбега.
17	Прыжок в длину с разбега.
Легкая атлетика(длительный бег) — 10ч.	
Характеристика деятельности учащихся:	
Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	
Учебные универсальные действия:	
личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	
регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	
познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	
коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;учитывать правило в планировании и контроле способа решения;адекватно воспринимать оценку учителя;	
18	Развитие выносливости.
19	Развитие выносливости.
20	Развитие силовой выносливости
21	Преодоление препятствий
22	Преодоление препятствий
23	Переменный бег
24	Переменный бег
25	Гладкий бег
26	Кроссовая подготовка
27	Кроссовая подготовка
Спортивные игры(баскетбол) — 16 ч.	
Характеристика деятельности учащихся:	
Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия баскетболом; учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу; выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности, выносливости); планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, броске, передаче и ловле мяча;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

28 Т.Б. на занятиях. Стойки и передвижения, повороты, остановки.

29 Стойки и передвижения, повороты, остановки.

30 Ловля и передача мяча. Итоговый контроль за 1 триместр.

31 Ловля и передача мяча.

32 Ловля и передача мяча.

33 Ведение мяча

34 Ведение мяча

35 Ведение мяча

36 Бросок мяча

37 Бросок мяча

38 Тактика свободного нападения

39 Тактика свободного нападения

40 Вырывание и выбивание мяча.

41 Вырывание и выбивание мяча.

42 Нападение быстрым прорывом.

43 Нападение быстрым прорывом.

Лыжная подготовка — 25ч.**Характеристика деятельности учащихся:**

Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем

воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

44	Т.Б. на занятиях. Попеременный и одновременный двухшажный ход.
45	Попеременный и одновременный двухшажный ход
46	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.
47	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.
48	Одновременный двухшажный ход.
49	Одновременный двухшажный ход.
50	Одновременный бесшажный ход.
51	Одновременный бесшажный ход
52	Спуск со склона, подъем «елочкой».
53	Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью.
54	Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью.
55	Совершенствование техники спуска и подъема «елочкой».
56	Торможение «плугом».
57	Спуск в средней стойке, торможение «плугом», подъем «елочкой».
58	Прохождение дистанции 3 км . в медленном темпе.
59	Прохождение дистанции 3 км . в медленном темпе.
60	Совершенствование техники изученных ходов.
61	Совершенствование техники изученных ходов.
62	Прохождение дистанции 1 км. (д), 2 км. (м).
63	Совершенствование техники лыжных ходов. Итоговый контроль за 2 триместр.

64	Совершенствование техники лыжных ходов.
65	Совершенствование техники спуска и подъема.
66	Круговая эстафета с этапом 150 м.
67	Соревнование на дистанции 2 км.
<p>Гимнастика — 12ч.</p> <p>Характеристика деятельности учащихся: Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.</p> <p>Учебные универсальные действия: личностные: мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	
68	Основы знаний
69	Основы знаний
70	Акробатические упражнения
71	Акробатические упражнения
72	Развитие гибкости
73	Развитие гибкости
74	Упражнения в висячем положении и упорах.
75	Упражнения в висячем положении и упорах.
76	Развитие силовых способностей
77	Развитие силовых способностей
78	Развитие координационных способностей

79	Развитие координационных способностей
Спортивные игры (волейбол) — 10ч.	
Характеристика деятельности учащихся:	
Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
Учебные универсальные действия:	
личностные: мотивационная основа на занятия волейболом; учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	
регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий;	
- активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу;	
- выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.	
познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.	
коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	
- планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, приеме и передаче мяча;	
- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	
- адекватно воспринимать оценку учителя;	
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
80	Т.Б. на занятиях. Стойки и передвижения, повороты, остановки.
81	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
82	Прием и передача мяча.
83	Прием и передача мяча.
84	Нижняя подача мяча.
85	Нападающий удар (н/у.).
86	Развитие координационных способностей.
87	Развитие координационных способностей.
88	Тактика игры.
89	Тактика игры.
Легкая атлетика — 13ч.	
Характеристика деятельности учащихся:	
Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	
Учебные универсальные действия:	
личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	
регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно	

включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий.

90	Преодоление препятствий
91	Преодоление препятствий
92	Развитие выносливости.
93	Переменный бег
94	Кроссовая подготовка
95	Развитие силовой выносливости.
96	Гладкий бег
97	Развитие скоростных способностей.
98	Развитие скоростной выносливости
99	Метание мяча на дальность.
100	Развитие силовых способностей и прыгучести
101	Сдача зачетов по физической подготовке.
102	Повторение пройденного. Итоговый контроль

Тематическое планирование 6 класс

№ п.п.	Наименование раздела и темы урока
<p>Раздел I. Легкая атлетика 10ч. Учебные универсальные действия: личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя;</p>	
1	Высокий старт до 15-30 м. Инструктаж по ТБ. Входной контроль Развитие скоростных способностей.
2	Бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения.
3	Высокий старт до 15-30 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения
4	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения. Эстафеты.
5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега
6	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 8-10 метров
7	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору.
8	Равномерный бег до 12 минут. Бег в гору.
9	Равномерный бег до 15 минут. Бег в гору. ОРУ. Подвижные игры
10	Бег 1200 метров. Развитие выносливости
<p>Гимнастика — 18ч. Учебные универсальные действия: личностные: мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на</p>	

	формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.
11	ТБ на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
12	Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов
13	Сед «ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты
14	Строевой шаг, размыкание, смыкание на месте. Подъем переворотом в упор (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки).
15	Выполнение на технику. Выполнение подтягивания в висе.
16	Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке.
17	Преодоление препятствий прыжком. Упражнения на гимнастической скамейке.
18	Переноска партнера на спине. ОРУ в движении
19	Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей
20	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках — выполнение комбинации
21	Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами
22	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью
23	Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей
24	Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; мост из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты
25	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Прыжки змейкой через скамейку
26	Комплекс упражнений тонического стретчинга. комбинации из ранее освоенных акробатических элементов
27	Броски набивного мяча до 2 кг.
28	Итоговое тестирование за 1 триместр
Лыжная подготовка — 18 часов	
Учебные универсальные действия:	
личностные: мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.	
регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.	
познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.	
коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	
29	Движение маховой ноги в скользящем шаге
30	Переход из высокой стойки в низкую во время спуска. Упражнение «Мах»

31	Движение маховой ноги с поздним переносом на нее массы тела в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе
32	Спуск наискось и отведение заднего конца нижней лыжи в торможении упором. Игра «С горы в ворота»
33	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе.
34	Опора на палку в подъеме ступающим шагом. Упражнение «Маятник»
35	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения. Переход из высокой стойки в низкую
36	Отведение и приставление заднего конца нижней лыжи во время спуска наискось
37	Ускоренные согласованные движения маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе
38	Подъем ступающим шагом. Игра «Правильно применяй ход»
39	Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе
40	Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе с палками, прижатыми к туловищу. Упражнение «Маятник»
41	Регулирование постановки нижней лыжи плоско и на внутреннее ребро в торможении упором
42	Торможение упором. Выполнение попеременного двухшажного хода. Игра «С горы в ворота»
43	Выполнение попеременного двухшажного хода. Упражнение «Маятник»
44	Согласованность рук и ног при отталкивании, с наклоном туловища.
45	Контрольные нормативы на дистанции 1 км.
46	Контрольные нормативы на дистанции 2 км.
Спортивные игры (волейбол) — 27ч.	
Учебные универсальные действия:	
личностные: мотивационная основа на занятия волейболом; учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	
регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.	
познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.	
коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, приеме и передаче мяча; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
47	Инструктаж ТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
48	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение пройденного материала

49	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками
50	Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Подвижные игры «Салки маршем», «Веревочка под ногами»
51	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча
52	Подача мяча в стену; подача мяча в парах — через ширину площадки с последующим приемом мяча
53	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2-4 м)
54	Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером
55	Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра
56	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.
57	Игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
58	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций
59	Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой
60	Броски набивного мяча через голову в парах. Учебная игра
61	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой
62	Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам
63	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Итоговый контроль за 2 триместр
64	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
65	Сдача контрольных нормативов
66	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Эстафеты.
67	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
68	Игровые упражнения с набивным мячом. Передача мяча в колонне, над собой, через сетку
69	Нижняя прямая подача мяча в стену; подача мяча в парах, через сетку
70	Прием подачи. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат
71	Отбивание мяча кулаком через сетку
72	Позиционное нападение с изменением позиций
73	Прямой нападающий удар

Спортивные игры(баскетбол) — 18ч.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия баскетболом; учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их

учетом	
регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу; выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.	
познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.	
коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности, выносливости); планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, броске, передаче и ловле мяча;	
- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	
- адекватно воспринимать оценку учителя;	
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
74	Инструктаж ТБ по баскетболу. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами
75	Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам
76	Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; остановка после ловли мяча в движении
77	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед
78	Ловля и передача мяча руками от груди со сменой места; ловля и передача в тройках, квадрате, круге. Прыжки вверх из приседа
79	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке
80	Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя шагами после ведения мяча, после ловли мяча в движении.
81	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
82	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли партнера.
83	Сочетание приемов: ловля мяча на месте — обводка четырех стоек — передача — ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения
84	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча
85	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из -под щита
86	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра
87	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча
88	Сочетание приемов: ловля мяча на месте- обводка четырех стоек- передача- ловля в движении- бросок одной рукой от головы после двух шагов
89	Нападение быстрым прорывом (2:1). взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».
90	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3 — на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча.
91	Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.
Легкая атлетика — 11ч.	
Учебные универсальные действия:	
личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный	

интерес к занятиям лёгкой атлетики.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий.

92	Равномерный бег 10 минут. Бег в гору
93	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору
94	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Спортивные игры
95	Равномерный бег 15 минут. ОРУ
96	Преодоление препятствий. Спортивные игры
97	Бег 2000м. Подвижные игры
98	Высокий старт до 15-30м, бег с ускорением 30-40м. Инструктаж по ТБ.
99	Встречная эстафета, специальные беговые упражнения
100	Бег 60 метров на результат. Специальные беговые упражнения
101	Прыжок высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность.
102	Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Итоговое тестирование за год

Тематическое планирование по физической культуре в 7 классе

№	Наименование раздела и темы урока
<p>Раздел I. Легкая атлетика 10ч. Учебные универсальные действия: личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя;</p>	
1	Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения.
2	ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Входной контроль.
3	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований
4	Низкий старт 20-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств
5	Прыжок в длину. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований
6	Прыжок в длину. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ.
7	Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований
8	Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости
9	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения
10	Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры.
<p>Гимнастика - 18 часов. Учебные универсальные действия: личностные: мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном</p>	

	обсуждении акробатических комбинаций. коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.
11	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики).
12	Выполнение команд: «Полоборота направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте.
13	Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики).
14	Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты.
15	Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости
16	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висячем положении
17	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.
18	Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей
19	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
20	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат
21	Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты
22	Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей
23	Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).
24	Мост из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по канату в два приема
25	ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей
26	Акробатические соединения из разученных элементов. Прыжки через скакалку.
27	Упражнения в висах и упорах. Акробатические соединения на оценку.
28	Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжки через длинную скакалку. Малоподвижная игра.
<p>Лыжная подготовка-18 часов Учебные универсальные действия: личностные: мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении. коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>	
29	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный

	ход;
30	Повороты: махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, "упором"; передвижение на лыжах. Итоговое тестирование за 1 триместр.
31	Подъемы. Спуски. Торможение. Передвижение на лыжах. Кросс 2/3 км.
32	Преодоление препятствий: произвольным способом; способом перешагивания. Передвижение на лыжах. Спуск.
33	Преодоление крутых подъемов, спусков (бегом на лыжах, в низкой стойке). Преодоление трамплина.
34	Постановка палок на снег и приложение усилий при отталкивании рукой в подъеме скользящим шагом.
35	Переход из торможения «плугом» в поворот, перемещая массу тела на одну ногу.
36	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.
37	Переход из низкой стойки в высокую.
38	Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Упражнение «Косой шаг».
39	Удерживание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту. Игра «Командные гонки».
40	Выполнение подъема скользящим шагом.
41	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.
42	Выполнение поворота «плугом»
43	Техника выполнения одновременного одношажного хода.
44	Контрольные нормативы на дистанции 2 км.
45	Техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода на площадке, имеющей уклон 2-3 °.
46	Контрольные нормативы на дистанции 3 км.
<p>Учебные универсальные действия:</p> <p>личностные: мотивационная основа на занятия волейболом; учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом</p> <p>регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом. <p>познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.</p> <p>коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, приеме и передаче мяча; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. 	
47	Стойка и перемещение игрока. Правила ТБ на уроках спортивных игр

48	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты..
49	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.
50	Нижняя прямая подача.
51	Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам
52	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам
53	Стойка и перемещение игрока
54	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра «Сумей поймать»
55	Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).
56	Тактика свободного падения. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам
57	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками;
58	Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой;
59	Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.
60	Передача мяча в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой - партнеру;.
61	Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: в парах, тройках
62	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола
63	Позиционное нападение с изменением позиций. Игровые упражнения 2:2,3:2,3:3
64	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам .Итоговое тестирование за 2 триместр.
Элементы единоборств - 6 часов	
65	Стойки и передвижения в стойке, захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Борьба за предмет, упражнения по овладению приемами страховки.
66	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов»
67	Силовые упражнения и единоборства в парах
68	Виды единоборств. Правила поведения во время занятий. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей. Оказание первой помощи при травмах.
69	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.
70	Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи, оказание помощи слабоуспевающим товарищам.
Спортивные игры - 21 час	
Баскетбол	
Учебные универсальные действия:	
личностные: мотивационная основа на занятия баскетболом; учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	
регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу; выражать творческое отношение к выполнению заданий с	

мячом.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности, выносливости); планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, броске, передаче и ловле мяча;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

71	Передвижение игрока. Повороты с мячом.
72	Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.
73	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока
74	Бросок мяча в движении двумя руками снизу
75	Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол
76	Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления
77	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока
78	Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.
79	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.
80	Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра
81	Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей
82	Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока, й
83	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1.
84	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест.
85	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х3.
86	Штрафной бросок. Игровые задания 2х2, 3х2.
87	Учебная игра. Развитие координационных способностей
88	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок.
89	Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей
90	Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие координационных способностей
91	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»

Легкая атлетика - 11 часов.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое

<p>отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p> <p>коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	
92	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения
93	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости
94	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ.
95	Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения
96	Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по т/б.
97	Бег 2 км. Развитие выносливости. Спортивные игры.
98	Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований
99	Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств
100	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания.
101	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ.
102	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Итоговое тестирование за год.

Тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№уро о ка	Наименование раздела и тема урока
<p>Раздел I. Легкая атлетика. -10ч.</p> <p>Характеристика деятельности учащихся: терминология легкой атлетики, правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта; прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель; бегать в равномерном темпе до 20 минут</p> <p>Учебные универсальные действия:</p> <p>личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя;</p>	
1	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Входной контроль
2	ОРУ. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Входной контроль.
3	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований
4	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств
5	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.
6	Прыжок в длину. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ.
7	Бег на результат 100 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.

8	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения
9	Бег 17 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения.
10	Бег 2 км. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения.
<p>Гимнастика - 18 часов.</p> <p>Характеристика деятельности учащихся: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения; выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять кувырки вперед</p> <p>Учебные универсальные действия:</p> <p>личностные: мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p>регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений</p> <p>познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p> <p>коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	
11	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (мальчики).
12	Выполнение команд: «Прямо!» поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.
13	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками
14	Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом. Эстафеты.
15	Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости
16	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в вися
17	Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.
18	Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей

19	Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
20	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и поворотами. Эстафеты.
21	ОРУ с предметами. Передвижение с грузом на плечах на неуравновешенной опоре.
22	Комбинация на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты.
23	ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке. Комбинация в равновесии
24	Кувырок назад, стойка «ноги врозь» (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки)
25	ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.
26	Длинный кувырок, стойка на голове.
27	Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.
28	Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Итоговое тестирование за 1 триместр.

Лыжная подготовка-18 часов

Характеристика деятельности учащихся: значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности, виды лыжного спорта, применение лыжных мазей. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах Уметь выполнять отталкивания ногой в одновременном одношажном ходе и отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе, пологий подъем, поворот переступанием в движении в разнообразных условиях, спуски с преодолением бугра и подъем скользящим шагом.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

29	Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Преодоление бугра и подъем скользящим бегом. Упражнение «Кошечка»
----	---

30	Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмерки.
31	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Упражнение «Кошечка».
32	Отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе. Сгибание ног при преодолении бугра.
33	Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе.
34	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе при передвижении в пологий подъем.
35	Поворот упором. Упражнение «Голчок-прокат».
36	Отталкивание рукой и ногой в подъеме скользящим бегом.
37	Постановка верхней лыжи в упор, главному переносу на нее массы тела и входу в поворот.
38	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном коньковом ходе.
39	Техника выполнения подъема скользящим бегом. Упражнение «Палки».
40	Выведение плеча на верхнюю лыжу в начале поворота упором.
41	Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмерки.
42	Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном коньковом ходе. Игра «Кто меньше?»
43	Навал туловища при отталкивании руками в одновременных ходах, бесшажном и одношажном. Техника выполнения поворота упором.
44	Техника выполнения поворота упором. Контрольные нормативы на дистанции 3 км. (классический ход)
45	Техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода на лыжне, идущей в пологий подъем.
46	Техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода на лыжне, идущей в пологий подъем. Контрольные нормативы на дистанции 3 км.(коньковый ход).

Спортивные игры -18 часов Волейбол

Характеристика деятельности учащихся: терминология избранной игры, правила и организация

проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе, Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия волейболом; учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу; выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, приеме и передаче мяча;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

47	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.
48	Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.
49	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах.
50	Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки.
51	Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести..
52	ОРУ на локальное развитие мышц туловища
53	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.
54	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Индивидуально - верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
55	Групповые упражнения с подач через сетку. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из - за лицевых линий.

56	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7 метров.. Учебная игра.
57	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.
58	Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения.
59	Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
60	ОРУ на локальное развитие мышц туловища
61	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча
62	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
63	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах.
64	Прыжки с доставанием подветренных предметов рукой. Учебная игра. Итоговое тестирование за 2 триместр.
65	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.
66	Освобождения от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.
67	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Часовые и разведчики»
68	Силовые упражнения и единоборства в парах
69	Виды единоборств. Правила поведения во время занятий. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей.
70	Оказание первой помощи при травмах.
71	Упражнения в парах, овладение приемами страховки
72	Подвижные игра «Бой петухов».
73	Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи, оказание помощи слабоуспевающим товарищам.

Спортивные игры - 18 час. Баскетбол

Характеристика деятельности учащихся: терминология избранной игры, правила и организация

проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия баскетболом; учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу; выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности, выносливости); планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, броске, передаче и ловле мяча; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

74	Передвижение игрока. Повороты с мячом.
75	Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.
76	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника
77	Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед
78	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку.
79	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра
80	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).
81	Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра
82	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Учебная игра
83	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски
84	ОРУ с мячом. Вырывание и выбивание мяча.

85	Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения.
86	Ведения мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра.
87	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.
88	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2
89	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения.
90	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».
91	ОРУ. Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.

Легкая атлетика - 11 часов.

Характеристика деятельности учащихся: терминология легкой атлетики, правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта; прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель; бегать в равномерном темпе до 20 минут

личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

92	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
93	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 - 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.
94	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег - 10 - 15 минут.
95	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 - 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.) Бег с ускорением (4 - 5

	серий по 20 - 30 м).
96	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2-3х 30-60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
97	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 60 метров - на результат
98	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши - до 3 кг, девушки - до 2 кг
99	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши - до 18 метров, девушки - до 12 - 14 метров. Прыжки в длину с места - на результат.
100	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег -на результат. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность.
101	Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут - на результат
102	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега - на результат. Итоговое тестирование за год.

Тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№урока	Наименование раздела и тема урока
	<p>Раздел I. Легкая атлетика. -10ч.</p> <p>Характеристика деятельности учащихся: терминология легкой атлетики. Правила и организация про ведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта; прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель; бегать в равномерном темпе до 20 минут</p> <p>Учебные универсальные действия:</p> <p>личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность;</p>

прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя;	
1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 x 70 - 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетно палочки. Входной контроль
2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 60 метров - на результат.
3	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши - до 3 кг, девушки - до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши - до 18 метров, девушки - до 12 - 14 метров.
4	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег _ на результат.
5	Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность
6	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места - на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
7	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут - на результат.
8	ОРУ Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега - на результат.
9	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров - на результат.
10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут - юноши, до 15 минут - девушки.

Гимнастика - 18 часов.

Характеристика деятельности учащихся: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения; выполнять опорный прыжок, строевые упражнения; выполнять кувырки вперед

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении

	<p>акробатических комбинаций.</p> <p>коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>
11	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения.
12	Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением- с гантелями, юноши - штангой. Комплекс ритмической гимнастики - девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.
13	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки - равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат.
14	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине.
15	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга
16	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.
17	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах
18	Подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись - юноши. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног на нижнюю;
19	Переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине - на результат.
20	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши - подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись
21	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
22	У пражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
23	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками.
24	Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.

25	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
26	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.
27	Опорный прыжок: юноши (козел в длину) - прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.
28	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.
<p>Лыжная подготовка-18 часов</p> <p>Характеристика деятельности учащихся: значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности, виды лыжного спорта, применение лыжных мазей. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах Уметь выполнять отталкивания ногой в одновременном одношажном ходе и отталкивание руками в одновременном двухшажном коньковом ходе, пологий подъем, поворот переступанием в движении в разнообразных условиях, спуски с преодолением бугра и подъем скользящим шагом.</p> <p>Учебные универсальные действия:</p> <p>личностные: мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.</p> <p>регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.</p> <p>познавательные: уметь слушать и вступать в диалог; способен участвовать в речевом общении.</p> <p>коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p>	
29	Согласованность движений рук и ног в попеременном четырехшажном ходе.
30	Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе Итоговое тестирование за 1 триместр.
31	Сгибание ног при преодолении бугра.
32	Упражнение «Вынос-вынос-толчок-толчою». Встречная эстафета «Переноска палкою
33	Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Преодоление впадины. Упражнение «Маятник».
34	Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе.
35	Разгибание ног при преодолении впадины. Игра «Быстрая команда»

36	Чередование попеременных ходов - двухшажного и четырехшажного
37	Техника выполнения попеременного четырехшажного хода.
38	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон.
39	Техника преодоления впадины. Контрольное прохождение дистанции 5 км без учета времени. Упражнение «Толчок-прокат».
40	Чередование одновременных ходов - бесшажного, одношажного и двухшажного.
41	Контрольные нормативы на дистанции 3 км.г(классический ход)
42	Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости передвижения
43	Продвижение вперед ступающим коньковым шагом. Своевременное сгибание и разгибание ноги при отталкивании
44	Согласованность движений рук и ног в переходе через один шаг.
45	Спуск в стойке устойчивости и смене ног во время спуска. Развитие общей выносливости.
46	Контрольные нормативы на дистанции 3 км.

Спортивные игры -18 часов Волейбол

Характеристика деятельности учащихся: терминология избранной игры, правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе, Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия волейболом; учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу; выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, приеме и передаче мяча;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

47	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.
48	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Правила игры в волейбол
49	ОРУ. СУ Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.
50	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие прыгучести.
51	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку.
52	Индивидуально - верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра
53	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке
54	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 - 7 метров; подача на партнера на расстоянии метров; подачи из - за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки .. Учебная игра.
55	Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.
56	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.
57	Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3: 113 зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.
58	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку
59	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, [страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2. в определенном направлении.
60	Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.
61	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.

62	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка.
63	Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач
64	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. Итоговое тестирование за 2 триместр.
65	Стойки и передвижения в Стойке. захваты рук и туловища.
66	Освобождения от захватов. Борьба за предмет. упражнения по овладению приемами страховки.
67	Подвижные игры «Перетягивание в парах», «Часовые и разведчики»
68	Силовые упражнения и единоборства в парах
69	Виды единоборств. Правила поведения во время занятий.
70	Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных способностей.
71	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.
72	Оказание первой помощи при травмах.
73	Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам.

Спортивные игры - 18 час. Баскетбол

Характеристика деятельности учащихся: терминология избранной игры, правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия баскетболом; учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом, считать себя членом команды; соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом

регулятивные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу; выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом.

познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений, тактики игры.

коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности, выносливости); планировать свои действия при перемещении с мячом и без мяча, броске, передаче

	и ловле мяча;комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;учитывать правило в планировании и контроле способа решения;адекватно
74	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения
75	Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.
76	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении
77	Ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
78	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3
79	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком), Учебная игра
80	ОРУ с мячом. СУ, Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча безсопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).
81	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра
82	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча.
83	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Учебная игра
84	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. мяча. Варианты ведения
85	Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита, Учебная игра
86	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения, Ловля и передача мяча. Учебная игра.
87	Ведения мяча, Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные.
88	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3 - на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
89	Действия против игрока с МЯЧОМ (вырывание, выбивание, перехват. накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра

90	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.
91	ОРУ, СУ. Личная защита под СВОЮ кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.
<p>Легкая атлетика - 11 часов.</p> <p>Характеристика деятельности учащихся: терминология легкой атлетики, правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта; прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель; бегать в равномерном темпе до 20 минут</p> <p>личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>регулятивные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>познавательные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p> <p>коммуникативные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	
92	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шаГО~1 и прыжками в шаге.
93	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Персменный бег на отрезках 200- 400-600 - 800 метров: 2 - 3 х (200+ 100): 1-2х
94	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.
95	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут - юноши, до 15 минут - девушки.
96	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров - на результат.
97	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров - юноши, 1500 метров-девушки. Спортивные игры.
98	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши - до 3 кг, девушки - до 2 кг.

99	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши - до 18 метров, девушки - до 12 - 14 метров. Прыжки в длину с места - на результат.
100	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность
101	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут - на результат
102	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега - на результат. Итоговое тестирование за год.

Требования к уровню физической подготовки.

Тесты физического развития	Класс	Оценка					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м с высокого старта	5	5,1 с	5,8 с	6,4 с	5,2 с	6,0 с	6,5 с
	6	5,0 с	5,6 с	6,1 с	5,1 с	5,8 с	6,2 с
	7	4,9 с	5,4 с	5,9 с	5,0 с	5,7 с	6,1 с
	8	4,8 с	5,2 с	5,8 с	5,0 с	5,7 с	6,0 с
	9	4,6 с	5,0 с	5,6 с	4,9 с	5,7 с	6,0 с
Бег 60 м с высокого старта	5	10,2 с	10,5 с	11,3 с	10,3 с	11,0 с	11,5 с
	6	9,8 с	10,3 с	11,0 с	10,0 с	10,7 с	11,3 с
	7	9,4 с	10,0 с	10,8 с	9,8 с	10,4 с	11,2 с
	8	9,0 с	9,7 с	10,5 с	9,7 с	10,4 с	10,8 с
	9	8,5 с	9,0 с	10,0 с	9,4 с	10,0 с	10,5 с
Бег 1000 м	5	4 мин 30 с	5 мин	5 мин 35 с	5 мин	5 мин 30 с	6 мин
	6	4 мин 20 с	4 мин 50 с	5 мин 30 с	4 мин 40 с	5 мин 25 с	5 мин 50 с
	7	4 мин 20 с	4 мин 45 с	5 мин 25 с	4 мин 40 с	5 мин 20 с	5 мин 45 с
	8	4 мин 15 с	4 мин 40 с	5 мин 20 с	4 мин 35 с	5 мин 20 с	5 мин 40 с
	9	4 мин 10 с	4 мин 35 с	5 мин 15 с	4 мин 30 с	5 мин 15 с	5 мин 35 с
Челночный бег 3x10 м	5	8,6 с	9,1 с	9,6 с	8,9 с	9,5 с	10,0 с
	6	8,4 с	8,9 с	9,4 с	8,8 с	9,4 с	10,0 с
	7	8,3 с	8,8 с	9,3 с	8,7 с	9,3 с	10,0 с
	8	8,0 с	8,6 с	9,1 с	8,6 с	9,2 с	9,9 с
	9	7,8 с	8,4 с	9,0 с	8,5 с	9,0 с	9,7 с
Прыжок в длину с места	5	180 см	160 см	150 см	175 см	155 см	140 см
	6	185 см	165 см	155 см	180 см	160 см	145 см
	7	190 см	175 см	160 см	185 см	165 см	150 см
	8	200 см	185 см	165 см	185 см	170 см	150 см
	9	210 см	190 см	170 см	190 см	170 см	155 см

	5	1 км						
	5	2 км						
	6	1 км						
	6	2 км						
	6	3 км						
	7	1 км						
	7	2 км						
	7	3 км						
Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин	5		33 раза	30 раз	23 раза	30 раз	25 раз	20 раз
	6		35 раз	30 раз	25 раз	32 раза	27 раз	22 раза
	7		35 раз	31 раз	26 раз	32 раза	27 раз	23 раза
	8		36 раз	32 раз	27 раз	33 раза	28 раз	23 раза
	9		38 раз	33 раз	28 раз	34 раза	28 раз	24 раза
Подтягивание Мальчики — из виса на высокой перекладине. Девочки — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине	5		6 раз	4 раза	2 раза	16 раз	10 раз	6 раз
	6		7 раз	5 раз	3 раза	16 раз	14 раз	6 раз
	7		8 раз	6 раз	4 раза	17 раз	14 раз	7 раз
	8		9 раз	7 раз	5 раз	19 раз	15 раз	8 раз
	9		10 раз	8 раз	6 раз	19 раз	16 раз	9 раз