

1. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с Указом Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", и рабочей программой Ляха В. И. Физическая культура. 5-9 классы. - Москва; «Просвещение», 2012г. и обеспечена учебниками «Физическая культура 5 – 7 класс» под редакцией М.Я. Виленского и «Физическая культура 8 – 9 класс» под редакцией В.И. Ляха.

Данный учебный предмет имеет своей **целью** 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следую­щих **задач**:

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

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

- содействие плодотворной подготовке к сдаче норм ВСФК ГТО;

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

-выработку представлений о физической культуре лич­ности и приёмах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, со­ревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил тех­ники безопасности во время занятий, оказание первой помо­щи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, избранными видами спорта в сво­бодное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физиче­ских возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимо­помощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеуроч­ные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, способствовать плодотворной подготовке учащихся к сдаче норм ГТО.

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

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.  
 Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.  
   Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.  
    Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.  
    Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.  
 В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.  
    Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Данная программа предназначена для учащихся 5 - 9 классов, рассчитана на 525 часов на пять лет обучения (по 3 часа в неделю).

1. **Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»**

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

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

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.  
На уроках физической культуры в 5 - 9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка, плавание). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 - 9 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.  
     Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.  
    Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.  
    Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления. В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.  
 Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).  
     Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.  
    В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.  
    Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.  
    Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).  
    В среднем школьном возрасте (с 10-11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учитель физической культуры должен приучать учащихся к; тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.  
    В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а, также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя; физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.  
    В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.  
    При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.  
В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.  
    Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.  
    Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.  
    Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.  
    Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5 - 6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки, так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом. Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и. двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5 - 7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента. Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.  
    Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.   
    Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7 - 9 мин); использование двух режимов нагрузки - развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия. Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.  
    Оценка успеваемости по физической культуре в 5 - 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

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

«Физическая культура» изучается в 5 - 9 м классах из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 522ч): в 5 классе -105ч, в 6 классе - 105ч, в 7 классе - 105ч, в 8 классе - 105ч, в 9 классе -102ч.

Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основного общего обра­зования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

5-9-х классов направ­лена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;

- знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традици­онных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Ро­диной;

- формирование ответственного отношения к учению, го­товности и способности обучающихся к саморазвитию и само­образованию на основе мотивации к обучению и позна­нию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

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

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

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом регио­нальных, этнокультурных, социальных и экономических осо­бенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в ре­шении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведе­ния, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;

- формирование ценности здорового и безопасного обра­за жизни; усвоение правил индивидуального и коллективно­го безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожа­ющих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общест­ва, принятие ценности семейной жизни, уважительное и за­ботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, спо­собах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями;

- владение знаниями по организации и проведению заня­тий физическими упражнениями оздоровительной и трениро­вочной направленности,

- составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физи­ческого развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

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

*В области эстетической культуры:*

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

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигать­ся легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с макси­мальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стар­та; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совер­шать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега пры­жок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использова­нием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюде­нием ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: вы­полнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девоч­ки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, пал­ка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и на­зад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном ко­лене (девочки);

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

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

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

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

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; по­могать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имею­щих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

-умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в про­цессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

- владение основами самоконтроля, самооценки, приня­тия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совме­стную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить об­щее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзыв­чивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние дисциплинированности и готовности отстаивать соб­ственные позиции, отвечать за результаты собственной дея­тельности.

*В области трудовой культуры:*

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

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику вни­мания, интереса и уважения;

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

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

*В области физической культуры:*

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

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивиду­ального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершен­ствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для само­стоятельных систематических занятий с различной функцио­нальной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индиви­дуальных возможностей и особенностей организма, планиро­вать содержание этих занятий, включать их в режим учебно­го дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных сис­тематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физиче­ского развития и физической подготовленности;

- формирова­ние умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него за­нятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнени­ями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использо­вать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт уп­ражнений, ориентированных на развитие основных физиче­ских качеств, повышение функциональных возможностей ос­новных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

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

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

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражне­ниями, доброжелательное и уважительное отношение к участ­никам с разным уровнем их умений, физических способно­стей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и свер­стниками, оказывать им помощь при освоении новых двига­тельных действий, корректно объяснять и объективно оцени­вать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уваже­ние к товарищам по команде и соперникам во время игро­вой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно вы­полнять учебные задания по технической и физической под­готовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физи­ческими упражнениями разной функциональной направлен­ности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные за­нятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с ис­пользованием физических упражнений по формированию те­лосложения и правильной осанки, подбирать комплексы фи­зических упражнений и режимы физической нагрузки в зави­симости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упраж­нений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показате­лей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соот­носить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естест­венные силы природы, гигиенические факторы в соответ­ствии с их функциональной направленностью, - составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физиче­ской подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной педагогической направ­ленности, регулировать величину физической нагрузки в за­висимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

1. **Содержание учебного предмета**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Исторические данные о создании и развитии ГТО.

Техника выполнения нормативов ВФСК ГТО

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия**).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция

честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**.

Режим дня и его основ­ное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культу­рой****.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устране­ния ошибок в технике

выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***.

Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и кор­ригирующей

физической культуры.

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

***Гимнастика с основами акробатики****.*

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (де­вочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической переклади­не (мальчики).

***Лёгкая атлетика***.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Спортивные игры.***

*Баскетбол*. Игра по правилам.

*Волейбол*. Игра по правилам.

*Футбол*. Игра по правилам.

***Прикладно-ориентированная подготовка****.*

Прикладно-ориентированные упражнения.

***Упражнения общеразвивающей направленности.***

Обще­физическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики****.*

Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика****.*

Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

***Баскетбол.***

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

***Футбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости.

**6.Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Разделы программы** | **Рабочая программа** | | | | | |
| **Классы** | | | | | |
| **5** | | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **I** | **Знания о физической культуре** |  | | | | | |
| **1** | *История физической культуры* | В процессе урока | | | | | |
| **2** | *Физическая культура (основные понятия)* | В процессе урока | | | | | |
| **3** | *Физическая культура человека* | В процессе урока | | | | | |
| **II** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | В процессе урока и самостоятельных занятий | | | | | |
| **III** | **Физическое совершенствование** |  | | | | | |
| **1** | *Физкультурно-оздоровительная деятельность* | В режиме учебного дня и учебной недели | | | | | |
| **2** | *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью* | В режиме учебного дня и учебной недели | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | **18ч** | **18ч** | | **18ч** | **18ч** | **18ч** |
| 2.2 | Легкая атлетика | **21ч** | **21ч** | | **21ч** | **21ч** | **21ч** |
| 2.3 | Спортивные игры: | **48ч** | **48ч** | | **48ч** | **48ч** | **45ч** |
| 2.3.1 | Гандбол | 10 | 10 | | 10 | 10 | 10 |
| 2.3.2 | Баскетбол | 15 | 15 | | 15 | 15 | 15 |
| 2.3.3 | Волейбол | 13 | 13 | | 13 | 13 | 13 |
| 2.3.4 | Футбол | 10 | 10 | | 10 | 10 | 7 |
| 2.4 | Лыжная подготовка | **18ч** | **18ч** | | **18ч** | **18ч** | **18ч** |
| **Всего:** | | **105ч** | **105ч** | | **105ч** | **105ч** | **102ч** |
| **Итого:** | | **522 ч** | | | | | |

***5-7 класс 3 ч в неделю, всего 315 ч***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание курса*** | | ***Тематическое планирование*** | | ***Характеристика деятельности учащихся*** | |
| ***Раздел 1. Основы знаний*** | | | | | |
| История физической куль­туры.  Олимпийские игры древ­ности. Возрождение Олим­пийских игр и олимпийско­го движения.  История зарождения олим­пийского движения в Рос­сии. Олимпийское движе­ние в России (СССР).  Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  Характеристика видов  спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр.  Физическая культура в современном обществе | | **Страницы истории**  Зарождение Олимпийских игр древ­ности.  Исторические сведения о раз­витии древних Олимпийских игр (ви­ды состязаний, правила их проведе­ния, известные участники и победи­тели).  Роль Пьера де Кубертена в становле­нии и развитии Олимпийских игр современности.  Цель и задачи современного олим­пийского движения.  Исторические данные о создании и развитии ГТО. Техника выполнения нормативов ВФСК ГТО.  Физические упражнения и игры в Ки­евской Руси, Московском государ­стве, на Урале и в Сибири.  Первые спортивные клубы в дореволюцион­ной России.  Наши соотечественники — олимпий­ские чемпионы.  Физкультура и спорт в Российской Федераций на современном этапе. | | Раскрывают историю возникновения и формиро­вания физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление куль­туры, раскрывают содержание и правила сорев­нований.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олим­пийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнения­ми.  Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» | |
| Физическая культура чело­века  Индивидуальные комплек­сы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  Проведение самостоятель­ных занятий по коррекции осанки и телосложения. | | Росто-весовые показатели.  Правильная и неправильная осанка.  Упражнения для сохранения и под­держания правильной осанки с пред­метом на голове.  Упражнения для ук­репления мышц стопы.  Зрение. Гимнастика для глаз.  Психологические особенности возра­стного развития.  Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма. | | Регулярно контролируя длину своего тела, опре­деляют темпы своего роста. | |
| Регулярно измеряют массу своего тела с по­мощью напольных весов.  Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с по­мощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основными системами организма.  Составляют личный план физического самовос­питания.  Выполняют упражнения для тренировки различ­ных групп мышц.  Осмысливают, как занятия физическими упраж­нениями оказывают благотворное влияние на ра­боту и развитие всех систем организма, на его рост и развитие. | |
| Режим дня и его основное содержание.  Всестороннее и гармонич­ное физическое развитие | | Здоровье и здоровый образ жизни.  Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.  Основные правила для проведения са­мостоятельных занятий.  Адаптивная физическая культура.  Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.  Личная гигиена.  Банные процедуры.  Рациональное питание  Режим труда и отдыха.  Вредные привычки. Допинг | | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определя­ют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для са­мостоятельных занятий физкультурой в домаш­них условиях и приобретают спортивный инвен­тарь. Разучивают и выполняют комплексы упражне­ний для самостоятельных занятий в домашних условиях.  Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в за­висимости от характера мышечной деятельно­сти.  Выполняют основные правила организации рас­порядка дня.  Объясняют роль и значение занятий физиче­ской культурой в профилактике вредных привы­чек | |
| Оценка эффективности за­нятий физической культу­рой.  Самонаблюдение и само­контроль | | Самоконтроль  Субъективные и объективные показа­тели самочувствия.  Измерение резервов организма и со­стояния здоровья с помощью функцио­нальных проб. | | Выполняют тесты на приседания и пробу с за­держкой дыхания.  Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля. | |
| Первая помощь и самопо­мощь во время занятий фи­зической культурой и спор­том | | Первая помощь при травмах  Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физиче­ской культурой и спортом.  Характе­ристика типовых травм, простей­шие приёмы и правила оказания са­мопомощи и первой помощи при травмах. | | В парах с одноклассниками тренируются в нало­жении повязок и жгутов, переноске пострадав­ших. | |
| **Раздел 2. Двигательные умения и умения** | | | | | |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | |
| Беговые упражнения | Овладение техникой спринтерского бега  **5 класс:**  *История лёгкой атлетики.* Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 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 50 м. Бег на результат 60 м.  **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. | | | | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности. |
| Овладение техникой длительного бега  **5 класс:**  Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Бег на 1500 м.  **6 класс:**  Бег в равномерном темпе до 15 мин.  Бег на 1500 м.  **7 класс:**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.  Бег на 1500 м. | | | | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Прыжковые упражнения | 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. | | | | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Овладение техникой прыжка в вы­соту  **5 класс:**  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.  **6 класс:**  Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.  **7 класс:**  Процесс совершенствования прыжков в высоту. | | | | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
|  | 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, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с рассто­яния 6 - 8 м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя ру­ками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседа­ния.  **6 класс:**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5 - 6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с рассто­яния 8 - 10м, с 4 - 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  **7 класс:**  Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1х1 м) с расстояния 10 - 12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении мета­ния с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. | | | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Развитие выносливости | **5-7 классы:**  Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. | | | | Применяют разученные упражнения для разви­тия выносливости. |
| Развитие скоростно- силовых способностей | **5-7 классы:**  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мя­чей весом до 3 кг с учётом возраст­ных и половых особенностей. | | | | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей. |
| Развитие скоростных спо­собностей | **5-7 классы:**  Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. | | | | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей. |
| Знания о физической культуре | **5-7 классы:**  Влияние легкоатлетических упражне­ний на укрепление здоровья и основ­ные системы организма;  название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения;  правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях;  разминка для выполнения легкоатлетических упраж­нений;  представления о темпе, ско­рости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на разви­тие выносливости, быстроты, си­лы, координационных способностей.  Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | | | | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности.  Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических ­упражнений и правила соревнований. |
| Проведение самостоя­тельных занятий приклад­ной физической подготов­кой | **5-7 классы:**  Упражнения и простейшие програм­мы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений.  Правила самоконтроля и ги­гиены. | | | | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасно­сти. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают по­нятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. |
| Овладение организатор­скими умениями | **5-7 классы:**  Измерение результатов; подача ко­манд; демонстрация упражнений;  помощь в оценке результатов и про­ведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. | | | | Используют разученные упражнения в самосто­ятельных занятиях при решении задач физичес­кой и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во вре­мя этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способно­стей. Измеряют результаты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| **Гимнастика** | | | | | |
| Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | История гимнастики**.**  Основная гимнастика.  Спортивная гимнастика.  Художественная гимна­стика.  Аэробика. Спортивная акроба­тика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями.  Техника вы­полнения физических упражнений. | | | | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями |
| Организующие команды и приёмы | 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!» | | | | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. |
| Упражнения общеразвивающейнаправленности (без предметов) | Освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении.  **5-7 классы:**  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами.  Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в па­рах | | | | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений. |
| Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) | Освоение общеразвивающих упраж­нений с предметами  **5-7 классы:**  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, боль­шим мячом, палками | | | | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| Упражнения и комбинации на шведской стенке | Освоение и совершенствование висов и упоров  **5-7 классы:**  Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа. | | | | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| Опорные прыжки | Освоение опорных прыжков  **5 класс:**  Вскок в упор присев; соскок прогнув­шись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).  **6 класс:**  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см).  **7 класс:**  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см).  Девочки: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 105-110 см). | | | | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| Акробатические упражне­ния и комбинации | Освоение акробатических упражне­ний  **5 класс:**  Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках**.**  **6 класс:**  Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.  **7 класс:**  Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со­гнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушпагат | | | | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| Развитие координационных способностей | **5-7 классы:**  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастичес­кой стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.  Акро­батические упражнения.  Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.  Эстафеты и игры с исполь­зованием гимнастических упражнений и инвентаря | | | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| Развитие силовых способ­ностей и силовой выносли­вости | **5-7 классы:**  Лазанье по канату, шесту, гимнасти­ческой лестнице.  Подтягивания, уп­ражнения в висах и упорах, с ганте­лями, набивными мячами | | | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| Развитие скоростно-силовых способностей | **5-7 классы:**  Опорные прыжки, прыжки со скакал­кой, броски набивного мяча | | | | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| Развитие гибкости | **5-7 классы:**  Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  Упражне­ния с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.  Упражнения с предметами | | | | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| Знания о физической куль­туре | **5-7 классы:**  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки,  развития силовых способностей и гибкости;  страховка и помощь во вре­мя занятий; обеспечение техники безопасности;  упражнения для разо­гревания;  основы выполнения гимнасти­ческих упражнений | | | | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время заня­тий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации само­стоятельных тренировок |
| Проведение самостоятель­ных занятий прикладной физической подготовкой | **5-7 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. | | | | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. |
| Овладение организаторски­ми умениями | **5-7 классы:**  Помощь и страховка; демонстрация упражнений;  выполнения обязанностей командира отделения;  установка и уборка снарядов;  составление с по­мощью учителя простейших комбина­ций упражнений.  Правила соревнований. | | | | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| **Баскетбол** | | | | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике без­опасности. | История баскетбола.  Основные прави­ла игры в баскетбол.  Основные при­ёмы игры.  Правила техники безопасности. | | | | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек. | **5-6 классы:**  Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.  Остановка дву­мя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом.  Комби­нации из освоенных элементов техни­ки передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот).  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений. | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение ловли и передач мяча | **5-6 классы:**  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным со­противлением защитника.  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений. | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение техники ведения мяча | **5-6 классы:**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости;  ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости;  ведение с пассивным сопротивлением защитника. | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Овладение техникой бросков мяча | **5-6 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, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзи­ны - 4,80 м. | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение индивидуальной техники зашиты | **5-6 классы:**  Вырывание и выбивание мяча.  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений. | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | **5-6 классы:**  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений. | | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности. |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | **5-6 классы:**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом.  **7 класс:**  Дальнейшее обучение технике движений. | | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности. |
| 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:**  Дальнейшее обучение технике движений. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности. |
| Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей | **5-6 классы:**  Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **7 класс:**  Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений. | | | | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха. |
| **Волейбол** | | | | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике без­опасности | История волейбола.  Основные прави­ла игры в волейбол.  Основные при­ёмы игры в волейбол.  Правила техники безопасности | | | | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов - олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в волей­бол. |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек | **5-7классы:**  Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд.  Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение техники приёма и передач мяча | **5-7классы:**  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд.  Передачи мяча над собой. То же через сетку. | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей | **5 класс:**  Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола.  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.  **6-7 классы:**  Процесс совершенствования психо­моторных способностей. Дальнейшее обучение технике дви­жений и продолжение развития пси­хомоторных способностей. | | | | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| Развитие координацион­ных способностей (ориен­тирование в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференциро­вание силовых, простран­ственных и временных па­раметров движений, спо­собностей к согласованию движений и ритму) | **5-7классы:**  Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости,  челночный бег с ведением и без ве­дения мяча и др.;  метания в цель различными мячами,  жонглирова­ние.  упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме;  всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробати­ческими упражнениями и др.  Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2. 3:3 | | | | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. |
| Развитие выносливости | **5-7классы:**  Эстафеты, круговая тренировка подвижные игры с мячом,  двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. | | | | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости. |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способ­ностей | **5-7классы:**  Бег с ускорением, изменением на­правления, темпа, ритма, из различ­ных исходных положений.  Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в те­чение 7—10 с.  Подвижные игры, эста­феты с мячом и без мяча.  Игровые упражнения с набивным мячом, в со­четании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку. | | | | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. |
| Освоение техники нижней прямой подачи | **5 класс:**  Нижняя прямая подача мяча с рассто­яния 3—6 м от сетки.  **6-7 классы:**  То же через сетку | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности. |
| Освоение техники прямого нападающего удара | **5-7 классы:**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности. |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | **5-7 классы:**  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. | | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности. |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | **5 класс:**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом.  **6-7 классы:**  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координацион­ных способностей. | | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности. |
| Освоение тактики игры | **5 класс:**  Тактика свободного нападения.  Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков (6:0).  **6-7 классы:**  Закрепление тактики свободного на­падения.  Позиционное нападение с изменени­ем позиций. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности. |
| Знания о спортивной игре | **5-7 классы:**  Терминология избранной спортивной игры;  техника ловли, передачи, веде­ния мяча или броска;  тактика нападе­ний (быстрый прорыв, 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).  Пра­вила техники безопасности при заня­тиях спортивными играми. | | | | Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой | **5-7 классы:**  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и вынос­ливости.  Игровые упражнения по совершенствованию технических при­ёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов).  Подвижные игры и игровые за­дания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.  Прави­ла самоконтроля. | | | | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных за­нятиях при решении задач физической, техни­ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий. |
| Овладение организаторски­ми умениями | **5-7 классы:**  Организация и проведение подвиж­ных игр и игровых заданий, прибли­жённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек­тование команды,  подготовка места проведения игры. | | | | Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния игры. |
| **Гандбол** | | | | | |
| Краткая характеристика вида спорта.  Требования к технике без­опасности | История гандбола.  Основные правила игры в гандбол.  Основные приёмы игры в гандбол.  Подвижные игры для освоения передвижения и остановок  Правила техники безопасности | | | | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов - олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в ганд­бол. |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек | **5 класс:**  Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд.  Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).  **6—7 классы:**  Дальнейшее закрепление техники. | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение ловли и передач мяча | **5 класс:**  Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротив­ления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  **6—7 классы:**  Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ловля ка­тящегося мяча. | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение техники ведения мяча | **5 класс:**  Ведение мяча в низкой, средней и вы­сокой стойке на месте;  в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без соп­ротивления защитника ведущей и не­ведущей рукой.  **6 - 7 классы:**  Дальнейшее закрепление техники ве­дения мяча. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направле­ния движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитни­ка ведущей и неведущей рукой. | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Овладение техникой брос­ков мяча | **5 класс:**  Бросок мяча сверху в опорном поло­жении и в прыжке.  **6 - 7 классы:**  Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение индивидуальной техники зашиты | **5-6 классы:**  Вырывание и выбивание мяча.  Блоки­рование броска.  **7 класс:**  Перехват мяча. Игра вратаря. | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Совершенствование техни­ки перемещений, владения мячом и развитие кондици­онных и координационных способностей | **5-6 классы:**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  **7 класс:**  Дальнейшее закрепление техники. | | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности. |
| Освоение тактики игры | **5-6 классы:**  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом (1:0).  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  **7 класс:**  Позиционное нападение с изменени­ем позиций.  Нападение быстрым прорывом (2:1). Дальнейшее закрепление техники. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности. |
| Овладение игрой и компле­ксное развитие психомо­торных способностей | **5-6 классы:**  Игра по упрощённым правилам ми­ни-гандбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **7 класс**  Игра по правилам мини-гандбола. | | | | Организуют совместные занятия ручным мячом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в руч­ной мяч, как средство активного отдыха. |
| **Футбол** | | | | | |
| Краткая характеристика вида спорта  Требования к технике без­опасности | История футбола.  Основные правила игры в футбол.  Основные приёмы иг­ры в футбол.  Подвижные игры для ос­воения передвижения и остановок.  Правила техники безопасности. | | | | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные уп­ражнения и тесты. |
| Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек | **5 класс:**  Стойки игрока.  Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд,  ускорения, старты из раз­личных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).  **6 - 7 классы:**  Дальнейшее закрепление техники. | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Освоение ударов по мячу и остановок мяча | **5 класс:**  Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.  **6 - 7 классы:**  Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Овладение техникой ударов по воротам | **5 класс:**  Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель.  **6 - 7 классы:**  Продолжение овладения техникой ударов по воротам. | | | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей | **5 - 7 классы:**  Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам. | | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности. |
| Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей | **5 - 7 классы:** Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мя­чом. | | | | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности. |
| Освоение тактики игры | **5 - 6 классы:**  Тактика свободного нападения.  Позиционные нападения без измене­ния позиций игроков.  Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота.  **7 класс:**  Позиционные нападения с изменени­ем позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов так­тики. | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности. |
| Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей | **5 - 6 классы:**  Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **7 класс:**  Дальнейшее закрепление техники. | | | | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия футбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха. |
| **Рефераты и итоговые работы** | | | | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учеб­нике.  В конце 5,6 и 7 классов готовят итоговые рабо­ты на одну из тем, предложенных в учебнике. |
| **Раздел 3. Развитие двигательных способностей** | | | | | |
| Способы двигательной (физкультурной) деятель­ности  Выбор упражнений и со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвиж­ных перемен) | | | Основные двигательные способности  Пять основных двигательных способ­ностей: гибкость, сила, быстрота, вы­носливость и ловкость. | | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения. |
| Гибкость  Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов. | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям. |
| Сила  Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища. | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.  Оценивают свою силу по приведённым показа­телям. |
| Быстрота  Упражнения для развития быстроты движении (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развиваю­щие силу и быстроту. | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.  Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям. |
| Выносливость  Упражнения для развития выносли­вости. | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.  Оценивают свою выносливость по приведённым показателям. |
| Ловкость  Упражнения для развития двигатель­ной ловкости.  Упражнения для развития локомотор­ной ловкости. | | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.  Оценивают свою ловкость по приведённым пока­зателям. |
| Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безо­пасности и бережному от­ношению к природе (эколо­гические требования) | | | Туризм  История туризма в мире и в России.  Пеший туризм.  Техника движения по равнинной местности.  Организация привала.  Бережное отношение к при­роде.  Первая помощь при травмах в пешем туристском походе. | | Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пе­шем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируют­ся в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. |

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№**  **п/п** | **Содержание** | **Кол-во часов по разделу** | **Кол-во часов по теме** | **Дата**  **5 «А»** | | **Домашнее задание** |
| **5«А»** | **5 «Б»** |
|  |  | **Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |  |  |
| 1. | 1. | **Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.** Перестроения из колонны по одному в колонну по два. |  | 1 |  |  | Повторить Т/Б по легкой атлетике |
| 2. | 2. | Перестроения в движении. **Правила выполнения домашнего задания по физической культуре.** |  | 1 |  |  | Прыжковые упражнения |
| 3. | 3. | Бег 30 м. с высокого старта. Прыжковые упражнения. **Зарождение Олимпийских игр древности.** |  | 1 |  |  | Прыжковые упражнения |
| 4. | 4. | Прыжки в длину с места. **Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.** **к.у.** |  | 1 |  |  | Беговые упражнения |
| 5. | 5. | Старт с опорой на руку. ОРУ со скакалками. **Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр.** |  | 1 |  |  | Беговые упражнения |
| 6. | 6. | Бег 60 м. со старта с опорой на руку. Подвижные игры.  **Исторические данные о создании и развитии ГТО.** |  | 1 |  |  | Беговые упражнения |
| 7. | 7. | Бег 1000 м. **к.у.**  Метание теннисного мяча в цель 1\*1. |  | 1 |  |  | Повороты на месте |
| 8. | 8. | Метание мяча 150 гр. с 2-3 шагов разбега.  Подвижные игры. **к.у.** |  | 1 |  |  | Повороты на месте |
| 9. | 9. | Прыжки в высоту «перешагиванием». **Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.** |  | 1 |  |  | Повороты на месте |
| 10. | 10. | Эстафетный бег. ОРУ без предметов.  **Техника выполнения нормативов ВФСК ГТО.** |  | 1 |  |  | Подтягивание |
| 11. | 11. | Прыжки в длину с разбега |  | 1 |  |  | Подтягивание |
| 12. | 12. | Подтягивание на высокой перекладине (м); на низкой перекладине (д). **Основные показатели физического развития.** |  | 1 |  |  | Подтягивание |
|  |  | **Гандбол** | **5** |  |  |  |  |
| 13. | 1. | **Техника безопасности на уроках гандбола.**  Стойки и перемещения игроков. Правила игры. |  | 1 |  |  | Техника безопасности на уроках гандбола |
| 14. | 2. | Остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. |  | 1 |  |  | Сгибание и разгибание рук |
| 15. | 3. | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротив­ления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |  | 1 |  |  | Сгибание и разгибание рук |
| 16. | 4. | Ведение мяча в низкой, средней и вы­сокой стойке на месте. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. |  | 1 |  |  | Поднимание туловища из положения лежа |
| 17. | 5. | Бросок мяча сверху в опорном поло­жении и в прыжке. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. |  | 1 |  |  | Поднимание туловища из положения лежа |
|  |  | **Баскетбол** | **8** |  |  |  |  |
| 18 | 1. | **Техника безопасности на уроках баскетбола.** Передвижения, остановки прыжком. Стойки игрока. Подвижные игры**.** |  | 1 |  |  | Повторить Т/Б по баскетболу |
| 19 | 2. | Ловля и передача мяча в парах двумя руками от груди и одной рукой от плеча. |  | 1 |  |  | О.Р.У. без предметов |
| 20 | 3. | Ловля и передача мяча в тройках, в движении. **Режим дня, его основное содержание.** |  | 1 |  |  | О.Р.У. без предметов |
| 21 | 4. | Ведение мяча правой и левой рукой. |  | 1 |  |  | О.Р.У. без предметов |
| 22 | 5. | Ведение мяча в низкой и средней стойке. |  | 1 |  |  | О.Р.У. |
| 23 | 6. | Ведение мяча в высокой стойке с последующим броском по кольцу. |  | 1 |  |  | О.Р.У. с мячом |
| 24 | 7. | Бросок по кольцу одной рукой с места. **Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.** |  | 1 |  |  | О.Р.У. с мячом |
| 25 | 8. | Линейная эстафета с элементами баскетбола. |  | 1 |  |  | О.Р.У. с мячом |
|  |  | **Волейбол** | **7** |  |  |  |  |
| 26 | 1. | **Техника безопасности на уроках волейбола.** Стойки и перемещения игроков. Правила игры. |  | 1 |  |  | Повторить технику безопасности на уроках волейбола. Правила игры. |
| 27 | 2. | Передача мяча сверху двумя руками на месте. |  | 1 |  |  | История развития волейбола. |
| 28 | 3. | Передачи мяча над собой. |  | 1 |  |  | История развития волейбола в России. |
| 29 | 4. | Прием мяча снизу двумя руками. |  | 1 |  |  | О.Р.У. со скакалками |
| 30 | 5. | Действия игрока у сетки. |  | 1 |  |  | О.Р.У. со скакалками |
| 31 | 6. | Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола. |  | 1 |  |  | Подготовить разминку |
| 32 | 7. | Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола. |  | 1 |  |  | Подготовить разминку |
|  |  | **Гимнастика** | **18** |  |  |  |  |
| 33 | 1. | **Техника безопасности на уроках гимнастики.** Перестроения из одной шеренги в две, три шеренги. Подвижные игры. |  | 1 |  |  | Повторить Т/Б по гимнастике. |
| 34 | 2. | Строевая подготовка. Повороты направо, налево, кругом. |  | 1 |  |  | Подготовить разминку |
| 35 | 3. | Эстафета с элементами акробатики. |  | 1 |  |  | Подготовить разминку |
| 36 | 4. | Кувырок вперёд. Перестроения из одной шеренги в две, три шеренги. |  | 1 |  |  | Подготовить разминку |
| 37 | 5. | Кувырок вперёд. **к.у**.  Перекаты в группировке. Подвижные игры. |  | 1 |  |  | Повороты на месте |
| 38 | 6. | Кувырок назад. Перестроения из одной колонны в две, три колонны. **к.у.** |  | 1 |  |  | Повороты на месте |
| 39 | 7. | Акробатическое соединение из нескольких элементов. |  | 1 |  |  | Повороты на месте |
| 40 | 8. | Стойка на лопатках. **Физкультминутки и их значение для профилактики утомления.** |  | 1 |  |  | Упражнения на пресс |
| 41 | 9. | Стойка на лопатках. |  | 1 |  |  | Упражнения на пресс |
| 42 | 10. | Мост из положения лёжа (стоя). **Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.** |  | 1 |  |  | Упражнения на пресс |
| 43 | 11. | Переворот в сторону. Подвижные игры. |  | 1 |  |  | Прыжки через скакалку. |
| 44 | 12. | Акробатическое соединение из нескольких элементов. |  | 1 |  |  | Прыжки через скакалку. |
| 45 | 13. | Опорный прыжок через козла. |  | 1 |  |  | Прыжки через скакалку. |
| 46 | 14. | Опорный прыжок через козла. к.у |  | 1 |  |  | Упражнения на гибкость |
| 47 | 15. | Гимнастическая полоса препятствий. **Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.** |  | 1 |  |  | Упражнения на гибкость |
| 48 | 16. | Перестроения из одной колонны в две колонны в движении. Смыкание, размыкание. |  | 1 |  |  | Олимпийские игры Древности |
| 49 | 17. | Упражнения на развитие гибкости. |  | 1 |  |  | Олимпийские игры Древности |
| 50 | 18. | Тест на гибкость. **Самоконтроль.** |  | 1 |  |  | Олимпийские игры Древности |
|  |  | **Лыжная подготовка** | **18** |  |  |  |  |
| 51 | 1. | **Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.**  Попеременный двухшажный ход. |  | 1 |  |  | Повторить Т/Б по лыжной подготовке |
| 52 | 2. | Попеременный двухшажный ход.  **Одежда, обувь, инвентарь.** з |  | 1 |  |  | Попеременная работа рук и ног |
| 53 | 3. | Одновременный двухшажный ход. |  | 1 |  |  | Попеременная работа рук и ног |
| 54 | 4. | Одновременный двухшажный ход. **Подготовка лыжного инвентаря.** |  | 1 |  |  | Попеременная работа рук и ног |
| 55 | 5. | Встречные эстафеты без лыжных палок. |  | 1 |  |  | О.Р.У. с палками |
| 56 | 6. | Прохождение дистанции 1000 м. в медленном темпе попеременным и одновременным двухшажным ходом. |  | 1 |  |  | О.Р.У. с палками |
| 57 | 7. | Одновременный бесшажный ход. |  | 1 |  |  | О.Р.У. с палками |
| 58 | 8. | Одновременный бесшажный ход. |  | 1 |  |  | Зимние виды спорта |
| 59 | 9. | Одновременный двухшажный ход. |  | 1 |  |  | Зимние виды спорта |
| 60 | 10. | Подъём «ёлочкой». |  | 1 |  |  | Зимние виды спорта |
| 61 | 11. | Подъём «лесенкой». **к.у.** |  | 1 |  |  | подъемы на лыжах |
| 62 | 12. | Спуск со склона в средней стойке. |  | 1 |  |  | подъемы на лыжах |
| 63 | 13. | Спуск со склона в низкой стойке. **к.у.** |  | 1 |  |  | подъемы на лыжах |
| 64 | 14. | Торможение «плугом». |  | 1 |  |  | спуски на лыжах |
| 65 | 15. | Торможение и повороты. |  | 1 |  |  | спуски на лыжах |
| 66 | 16. | Лыжные гонки 1000 м. **к.у.** |  | 1 |  |  | спуски на лыжах |
| 67 | 17. | Эстафета с этапами 150 м. |  | 1 |  |  | торможение и повороты |
| 68 | 18. | Прохождение дисстанции 2 км. |  | 1 |  |  | торможение и повороты |
|  |  | **Баскетбол** | **7** |  |  |  |  |
| 69 | 1. | **Техника безопасности на уроках баскетбола.** Остановки, перемещения. Ловля и передача мяча. |  | 1 |  |  | Повторить Т/Б по баскетболу. |
| 70 | 2. | Ведение мяча с изменением направления, с последующей передачей. |  | 1 |  |  | Современные Олимпийские игры. |
| 71 | 3. | Вырывание и выбивание мяча. |  | 1 |  |  | Современные Олимпийские игры. |
| 72 | 4. | Ведение мяча «змейкой». |  | 1 |  |  | Ведение мяча |
| 73 | 5. | Тактические действия в защите. |  | 1 |  |  | Ведение мяча |
| 74 | 6. | Тактические действия в нападении. |  | 1 |  |  | Олимпийские игры в Сочи 2014 |
| 75 | 7. | Учебная игра 3\*3 |  | 1 |  |  | Олимпийские игры в Сочи 2014 |
|  |  | **Волейбол** | **6** |  |  |  |  |
| 76 | 1 | **Техника безопасности на уроках волейбола.**  Перемещения, остановка прыжком, правила игры в волейбол. |  | 1 |  |  | Повторить Т/Б по волейболу, правила игры в волейбол. |
| 77 | 2 | Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. |  | 1 |  |  | Передачи мяча |
| 78 | 3 | Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку. |  | 1 |  |  | Передачи мяча |
| 79 | 4 | Подвижные игры с мячом. Приём мяча снизу двумя руками. |  | 1 |  |  | Передачи мяча |
| 80 | 5 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. |  | 1 |  |  | Подачи мяча |
| 81 | 6. | Игра по упрощенным правилам. |  | 1 |  |  | Подачи мяча |
|  |  | **Гандбол** | **5** |  |  |  |  |
| 82 | 1 | **Техника безопасности на уроках гандбола.** Основные приёмы игры в гандбол. |  | 1 |  |  | Повторить технику безопасности на уроках гандбола. |
| 83 | 2 | Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд. |  | 1 |  |  | История гандбола |
| 84 | 3 | Ведение мяча в низкой, средней и вы­сокой стойке на месте. |  | 1 |  |  | История гандбола в России |
| 85 | 4 | Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения. |  | 1 |  |  | Выдающиеся отечественные гандболисты |
| 86 | 5 | Учебнаяигра |  | 1 |  |  | Выдающиеся отечественные гандболисты |
|  |  | **Футбол** | **10** |  |  |  |  |
| 87 | 1 | **Техника безопасности на уроках футбола.** Правила игры. Стойки и перемещения игрока. |  | 1 |  |  | Повторить технику безопасности на уроках футбола. |
| 88 | 2 | Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд. |  | 1 |  |  | История футбола |
| 89 | 3 | Удары по воротам на точность (меткость) попада­ния мячом в цель. |  | 1 |  |  | История футбола в России |
| 90 | 4 | Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения. |  | 1 |  |  | Выдающиеся отечественные футболисты |
| 91 | 5 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам. |  | 1 |  |  | Выдающиеся отечественные футболисты |
| 92 | 6 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам. |  | 1 |  |  | Разминка футболиста |
| 93 | 7 | Тактика свободного нападения. |  | 1 |  |  | Разминка футболиста |
| 94 | 8 | Позиционные нападения без измене­ния позиций игроков. |  | 1 |  |  | Подтягивание |
| 95 | 9 | Игра по упрощённым правилам. |  | 1 |  |  | Подтягивание |
| 96 | 10 | Игра по упрощённым правилам. |  | 1 |  |  | Подтягивание |
|  |  | **Лёгкая атлетика** | **9** |  |  |  |  |
| 97 | 1. | **Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.** Перестроения из колонны по одному в колонну по два. |  | 1 |  |  | Повторить Т/Б по легкой атлетике |
| 98 | 2. | Низкий старт. **Правила поведения на водоёмах.** |  | 1 |  |  | Прыжковые упражнения |
| 99 | 3. | Бег 30 м. Прыжок в длину с места. к.у |  | 1 |  |  | Прыжковые упражнения |
| 100 | 4. | Прыжки в высоту способом «перешагиванием». |  | 1 |  |  | Прыжковые упражнения |
| 101 | 5. | Прыжки в высоту способом «перешагиванием». к.у |  | 1 |  |  | Беговые упражнения |
| 102 | 6. | Бег 60 м. со старта с опорой на руку. |  | 1 |  |  | Беговые упражнения |
| 103 | 7. | Эстафета с передачей л/а палочки. |  | 1 |  |  | Сгибание и разгибание рук |
| 104 | 8. | Метание мяча 150гр. к.у |  | 1 |  |  | Сгибание и разгибание рук |
| 105 | 9. | Эстафетный бег  (5 этапов по 200 м.) |  | 1 |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№**  **п/п** | **Содержание** | **Кол-во часов по разделу** | **Кол-во часов по теме** | **Дата** | | **Домашнее задание** |
| **6 «А»** | **6 «Б»** |
|  |  | **Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |  |  |
| 1. | 1. | **Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.** Перестроения из колонны по одному в колонну по два. |  | 1 | **01.09.** | **01.09.** | Повторить Т/Б по легкой атлетике |
| 2. | 2. | Перестроения в движении. **Правила выполнения домашнего задания по физической культуре.** |  | 1 | **03.09.** | **03.09.** | Прыжковые упражнения |
| 3. | 3. | Бег 30 м с высокого старта. Прыжковые упражнения. **Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России.** |  | 1 | **05.09.** | **05.09.** | Прыжковые упражнения |
| 4. | 4. | Прыжки в длину с места. **к.у.** **Цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика.** |  | 1 | **08.09.** | **08.09.** | Беговые упражнения |
| 5. | 5. | Старт с опорой на руку. ОРУ со скакалками. |  | 1 | **10.09.** | **10.09.** | Беговые упражнения |
| 6. | 6. | Бег 60 м. со старта с опорой на руку. Подвижные игры.  **Исторические данные о создании и развитии ГТО.** |  | 1 | **12.09.** | **12.09.** | Беговые упражнения |
| 7. | 7. | Бег 1000 м. **к.у.**  Метание теннисного мяча в цель 1\*1. |  | 1 | **15.09.** | **15.09.** | Повороты на месте |
| 8. | 8. | Метание мяча 150 г. с 2-3 шагов разбега.  Подвижные игры. **к.у.** |  | 1 | **17.09.** | **17.09.** | Повороты на месте |
| 9. | 9. | Прыжки в высоту «перешагиванием». **Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.** |  | 1 | **19.09.** | **19.09.** | Повороты на месте |
| 10. | 10. | Эстафетный бег. ОРУ без предметов.  **Техника выполнения нормативов ВФСК ГТО.** |  | 1 | **22.09.** | **22.09.** | Подтягивание |
| 11. | 11. | Прыжки в длину с разбега |  | 1 | **23.09.** | **23.09.** | Подтягивание |
| 12. | 12. | Подтягивание на высокой перекладине (м); на низкой перекладине (д).  **Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.** |  | 1 | **25.09.** | **25.09.** | Подтягивание |
|  |  | **Гандбол** | **5** |  |  |  |  |
| 13. | 1. | **Техника безопасности на уроках гандбола.**  Стойки и перемещения игроков. Правила игры. |  | 1 | **29.09.** | **29.09.** | Техника безопасности на уроках гандбола |
| 14. | 2. | Остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. |  | 1 |  |  | Сгибание и разгибание рук |
| 15. | 3. | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротив­ления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |  | 1 |  |  | Сгибание и разгибание рук |
| 16. | 4. | Ведение мяча в низкой, средней и вы­сокой стойке на месте. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. |  | 1 |  |  | Поднимание туловища из положения лежа |
| 17. | 5. | Бросок мяча сверху в опорном поло­жении и в прыжке. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. |  | 1 |  |  | Поднимание туловища из положения лежа |
|  |  | **Баскетбол** | **8** |  |  |  |  |
| 18 | 1. | **Техника безопасности на уроках баскетбола.** Передвижения, остановки прыжком. Стойки игрока. Подвижные игры**.** |  | 1 |  |  | Повторить Т/Б по баскетболу |
| 19 | 2. | Ловля и передача мяча в парах двумя руками от груди и одной рукой от плеча. |  | 1 |  |  | О.Р.У. без предметов |
| 20 | 3. | Ловля и передача мяча в тройках, в движении. |  | 1 |  |  | О.Р.У. без предметов |
| 21 | 4. | Ведение мяча правой и левой рукой. |  | 1 |  |  | О.Р.У. без предметов |
| 22 | 5. | Ведение мяча в низкой и средней стойке. |  | 1 |  |  | О.Р.У. |
| 23 | 6. | Ведение мяча в высокой стойке с последующим броском по кольцу. |  | 1 |  |  | О.Р.У. с мячом |
| 24 | 7. | Бросок по кольцу одной рукой с места.  **Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.** |  | 1 |  |  | О.Р.У. с мячом |
| 25 | 8. | Линейная эстафета с элементами баскетбола. |  | 1 |  |  | О.Р.У. с мячом |
|  |  | **Волейбол** | **7** |  |  |  |  |
| 26 | 1. | **Техника безопасности на уроках волейбола.** Стойки и перемещения игроков. Правила игры. |  | 1 |  |  | Повторить технику безопасности на уроках волейбола. Правила игры. |
| 27 | 2. | Передача мяча сверху двумя руками на месте. |  | 1 |  |  | История развития волейбола. |
| 28 | 3. | Передачи мяча над собой. |  | 1 |  |  | История развития волейбола в России. |
| 29 | 4. | Прием мяча снизу двумя руками. |  | 1 |  |  | О.Р.У. со скакалками |
| 30 | 5. | Действия игрока у сетки. |  | 1 |  |  | О.Р.У. со скакалками |
| 31 | 6. | Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола. |  | 1 |  |  | Подготовить разминку |
| 32 | 7. | Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола. |  | 1 |  |  | Подготовить разминку |
|  |  | **Гимнастика** | **18** |  |  |  |  |
| 33 | 1. | **Техника безопасности на уроках гимнастики.** Перестроения из одной шеренги в две, три шеренги. Подвижные игры. |  | 1 |  |  | Повторить Т/Б по гимнастике. |
| 34 | 2. | Строевая подготовка. Повороты направо, налево, кругом. |  | 1 |  |  | Подготовить разминку |
| 35 | 3. | Эстафета с элементами акробатики. |  | 1 |  |  | Подготовить разминку |
| 36 | 4. | Кувырок вперёд. Перестроения из одной шеренги в две, три шеренги. |  | 1 |  |  | Подготовить разминку |
| 37 | 5. | Кувырок вперёд. **к.у**.  Перекаты в группировке. Подвижные игры. |  | 1 |  |  | Повороты на месте |
| 38 | 6. | Кувырок назад. Перестроения из одной колонны в две, три колонны. **к.у.** |  | 1 |  |  | Повороты на месте |
| 39 | 7. | Акробатическое соединение из нескольких элементов. |  | 1 |  |  | Повороты на месте |
| 40 | 8. | Стойка на лопатках. |  | 1 |  |  | Упражнения на пресс |
| 41 | 9. | Стойка на лопатках.  **Питание и двигательный режим.** |  | 1 |  |  | Упражнения на пресс |
| 42 | 10. | Мост из положения лёжа (стоя).  **Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** |  | 1 |  |  | Упражнения на пресс |
| 43 | 11. | Переворот в сторону. Подвижные игры. |  | 1 |  |  | Прыжки через скакалку. |
| 44 | 12. | Акробатическое соединение из нескольких элементов. |  | 1 |  |  | Прыжки через скакалку. |
| 45 | 13. | Опорный прыжок через козла. |  | 1 |  |  | Прыжки через скакалку. |
| 46 | 14. | Опорный прыжок через козла. к.у |  | 1 |  |  | Упражнения на гибкость |
| 47 | 15. | Гимнастическая полоса препятствий. **Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.** |  | 1 |  |  | Упражнения на гибкость |
| 48 | 16. | Перестроения из одной колонны в две колонны в движении. Смыкание, размыкание. |  | 1 |  |  | Олимпийские игры Древности |
| 49 | 17. | Упражнения на развитие гибкости. |  | 1 |  |  | Олимпийские игры Древности |
| 50 | 18. | Тест на гибкость. **Самоконтроль.** |  | 1 |  |  | Олимпийские игры Древности |
|  |  | **Лыжная подготовка** | **18** |  |  |  |  |
| 51 | 1. | **Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.**  Попеременный двухшажный ход. |  | 1 |  |  | Повторить Т/Б по лыжной подготовке |
| 52 | 2. | Попеременный двухшажный ход.  **Одежда, обувь, инвентарь.** з |  | 1 |  |  | Попеременная работа рук и ног |
| 53 | 3. | Одновременный двухшажный ход. |  | 1 |  |  | Попеременная работа рук и ног |
| 54 | 4. | Одновременный двухшажный ход. **Подготовка лыжного инвентаря.** |  | 1 |  |  | Попеременная работа рук и ног |
| 55 | 5. | Встречные эстафеты без лыжных палок. |  | 1 |  |  | О.Р.У. с палками |
| 56 | 6. | Прохождение дистанции 1000 м. в медленном темпе попеременным и одновременным двухшажным ходом. |  | 1 |  |  | О.Р.У. с палками |
| 57 | 7. | Одновременный бесшажный ход. |  | 1 |  |  | О.Р.У. с палками |
| 58 | 8. | Одновременный бесшажный ход. |  | 1 |  |  | Зимние виды спорта |
| 59 | 9. | Одновременный двухшажный ход. |  | 1 |  |  | Зимние виды спорта |
| 60 | 10. | Подъём «ёлочкой». |  | 1 |  |  | Зимние виды спорта |
| 61 | 11. | Подъём «лесенкой». **к.у.** |  | 1 |  |  | подъемы на лыжах |
| 62 | 12. | Спуск со склона в средней стойке. |  | 1 |  |  | подъемы на лыжах |
| 63 | 13. | Спуск со склона в низкой стойке. **к.у.** |  | 1 |  |  | подъемы на лыжах |
| 64 | 14. | Торможение «плугом». |  | 1 |  |  | спуски на лыжах |
| 65 | 15. | Торможение и повороты. |  | 1 |  |  | спуски на лыжах |
| 66 | 16. | Лыжные гонки 2000 м. **к.у.** |  | 1 |  |  | спуски на лыжах |
| 67 | 17. | Эстафета с этапами 150 м. |  | 1 |  |  | торможение и повороты |
| 68 | 18. | Прохождение дисстанции 2 км. |  | 1 |  |  | торможение и повороты |
|  |  | **Баскетбол** | **7** |  |  |  |  |
| 69 | 1. | **Техника безопасности на уроках баскетбола.** Остановки, перемещения. Ловля и передача мяча. |  | 1 |  |  | Повторить Т/Б по баскетболу. |
| 70 | 2. | Ведение мяча с изменением направления, с последующей передачей. |  | 1 |  |  | Современные Олимпийские игры. |
| 71 | 3. | Вырывание и выбивание мяча. |  | 1 |  |  | Современные Олимпийские игры. |
| 72 | 4. | Ведение мяча «змейкой». |  | 1 |  |  | Ведение мяча |
| 73 | 5. | Тактические действия в защите. |  | 1 |  |  | Ведение мяча |
| 74 | 6. | Тактические действия в нападении. |  | 1 |  |  | Олимпийские игры в Сочи 2014 |
| 75 | 7. | Учебная игра 3\*3 |  | 1 |  |  | Олимпийские игры в Сочи 2014 |
|  |  | **Волейбол** | **6** |  |  |  |  |
| 76 | 1 | **Техника безопасности на уроках волейбола.**  Перемещения, остановка прыжком, правила игры в волейбол. |  | 1 |  |  | Повторить Т/Б по волейболу, правила игры в волейбол. |
| 77 | 2 | Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. |  | 1 |  |  | Передачи мяча |
| 78 | 3 | Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку. |  | 1 |  |  | Передачи мяча |
| 79 | 4 | Подвижные игры с мячом. Приём мяча снизу двумя руками. |  | 1 |  |  | Передачи мяча |
| 80 | 5 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. |  | 1 |  |  | Подачи мяча |
| 81 | 6. | Игра по упрощенным правилам. |  | 1 |  |  | Подачи мяча |
|  |  | **Гандбол** | **5** |  |  |  |  |
| 82 | 1 | **Техника безопасности на уроках гандбола.** Основные приёмы игры в гандбол. |  | 1 |  |  | Повторить технику безопасности на уроках гандбола. |
| 83 | 2 | Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд. |  | 1 |  |  | История гандбола |
| 84 | 3 | Ведение мяча в низкой, средней и вы­сокой стойке на месте. |  | 1 |  |  | История гандбола в России |
| 85 | 4 | Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения. |  | 1 |  |  | Выдающиеся отечественные гандболисты |
| 86 | 5 | Учебнаяигра |  | 1 |  |  | Выдающиеся отечественные гандболисты |
|  |  | **Футбол** | **10** |  |  |  |  |
| 87 | 1 | **Техника безопасности на уроках футбола.** Правила игры. Стойки и перемещения игрока. |  | 1 |  |  | Повторить технику безопасности на уроках футбола. |
| 88 | 2 | Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд. |  | 1 |  |  | История футбола |
| 89 | 3 | Удары по воротам на точность (меткость) попада­ния мячом в цель. |  | 1 |  |  | История футбола в России |
| 90 | 4 | Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения. |  | 1 |  |  | Выдающиеся отечественные футболисты |
| 91 | 5 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам. |  | 1 |  |  | Выдающиеся отечественные футболисты |
| 92 | 6 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам. |  | 1 |  |  | Разминка футболиста |
| 93 | 7 | Тактика свободного нападения. |  | 1 |  |  | Разминка футболиста |
| 94 | 8 | Позиционные нападения без измене­ния позиций игроков. |  | 1 |  |  | Подтягивание |
| 95 | 9 | Игра по упрощённым правилам. |  | 1 |  |  | Подтягивание |
| 96 | 10 | Игра по упрощённым правилам. |  | 1 |  |  | Подтягивание |
|  |  | **Лёгкая атлетика** | **9** |  |  |  |  |
| 97 | 1. | **Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.** Перестроения из колонны по одному в колонну по два. |  | 1 |  |  | Повторить Т/Б по легкой атлетике |
| 98 | 2. | Низкий старт. **Правила поведения на водоёмах.** |  | 1 |  |  | Прыжковые упражнения |
| 99 | 3. | Бег 30 м. Прыжок в длину с места. к.у |  | 1 |  |  | Прыжковые упражнения |
| 100 | 4. | Прыжки в высоту способом «перешагиванием». |  | 1 |  |  | Прыжковые упражнения |
| 101 | 5. | Прыжки в высоту способом «перешагиванием». к.у |  | 1 |  |  | Беговые упражнения |
| 102 | 6. | Бег 60 м. со старта с опорой на руку. |  | 1 |  |  | Беговые упражнения |
| 103 | 7. | Эстафета с передачей л/а палочки. |  | 1 |  |  | Сгибание и разгибание рук |
| 104 | 8. | Метание мяча 150гр. к.у |  | 1 |  |  | Сгибание и разгибание рук |
| 105 | 9. | Эстафетный бег  (5 этапов по 200 м.) |  | 1 |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **№**  **п/п** | **Содержание** | **Кол-во часов по разделу** | **Кол-во часов по теме** | | **Дата** | | **Домашнее задание** |
| **7 «А»** | **7 «Б»** |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика** | **12** |  | |  |  |  |
| 1. | 1. | **Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.** Перестроения из колонны по одному в колонну по два. |  | 1 | |  |  | Повторить Т/Б по легкой атлетике |
| 2. | 2. | Перестроения в движении. Бег с ускорением 30м. |  | 1 | |  |  | Повороты направо, налево, кругом |
| 3. | 3. | Бег 30 м с высокого старта. Прыжковые упражнения |  | 1 | |  |  | Беговые упражнения |
| 4. | 4. | Прыжки в длину с места. ОРУ с набивным мячом. |  | 1 | |  |  | Беговые упражнения |
| 5. | 5. | Челночный бег. ОРУ со скакалками.  **Правила выполнения домашнего задания.** |  | 1 | |  |  | Беговые упражнения |
| 6. | 6. | Бег 60 м. со старта с опорой на руку. Подвижные игры. **Исторические данные о создании и развитии ГТО.** |  | 1 | |  |  | Прыжковые упражнения |
| 7. | 7. | Бег 1200 м.  **Роль Пьера де Кубертена в становле­нии и развитии Олимпийских игр современности.** |  | 1 | |  |  | Прыжковые упражнения |
| 8. | 8. | Метание мяча 150 г. с 2-3 шагов разбега. |  | 1 | |  |  | Прыжковые упражнения |
| 9. | 9. | Прыжки в высоту «перешагиванием». **к.у.** |  |  | |  |  |  |
| 10. | 10. | Эстафетный бег.  **Цель и задачи современного олим­пийского движения.** |  | 1 | |  |  | Подтягивание |
| 11. | 11. | Прыжки в длину с разбега  **Цель и задачи современного олим­пийского движения.** |  | 1 | |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. |
| 12. | 12. | Прыжки в длину с разбега. **Физические упражнения и игры в Ки­евской Руси, Московском государ­стве, на Урале и в Сибири.** |  | 1 | |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. |
| **Гандбол** | | | **5** |  | | | | |  |  |  |  |
| 13 | 1. | **Техника безопасности на уроках гандбола.**  Стойки и перемещения игроков. Правила игры. |  | 1 | |  |  | Техника безопасности на уроках гандбола |
| 14 | 2. | Остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. |  | 1 | |  |  | Сгибание и разгибание рук |
| 15 | 3. | Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротив­ления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |  | 1 | |  |  | Сгибание и разгибание рук |
| 16 | 4. | Ведение мяча в низкой, средней и вы­сокой стойке на месте. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. |  | 1 | |  |  | Поднимание туловища из положения лежа |
| 17 | 5. | Бросок мяча сверху в опорном поло­жении и в прыжке. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. |  | 1 | |  |  | Поднимание туловища из положения лежа |
| **Баскетбол** | | | **8** |  | | | | |
| 18 | 1. | **Техника безопасности на уроках баскетбола.** Передвижения, остановки прыжком. Стойки игрока. Подвижные игры**.** |  | 1 | |  |  | Повторить Т/Б по баскетболу |
| 19 | 2. | Ловля и передача мяча в парах двумя руками от груди и одной рукой от плеча. |  | 1 | |  |  | О.Р.У. без предметов |
| 20 | 3. | Ловля и передача мяча в тройках, в движении. |  | 1 | |  |  | О.Р.У. без предметов |
| 21 | 4. | Ведение мяча правой и левой рукой. |  | 1 | |  |  | О.Р.У. без предметов |
| 22 | 5. | Ведение мяча в низкой и средней стойке. |  | 1 | |  |  | О.Р.У. |
| 23 | 6. | Ведение мяча в высокой стойке с последующим броском по кольцу. |  | 1 | |  |  | О.Р.У. с мячом |
| 24 | 7. | Бросок по кольцу одной рукой с места.  **Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.** |  | 1 | |  |  | О.Р.У. с мячом |
| 25 | 8. | Линейная эстафета с элементами баскетбола. |  | 1 | |  |  | О.Р.У. с мячом |
| **Волейбол** | | | **7** |  | | | | |
| 26 | 1. | **Техника безопасности на уроках волейбола.** Стойки и перемещения игроков. Правила игры. |  | 1 | |  |  | Повторить технику безопасности на уроках волейбола. Правила игры. |
| 27 | 2. | Передача мяча сверху двумя руками на месте. |  | 1 | |  |  | История развития волейбола. |
| 28 | 3. | Передачи мяча над собой. |  | 1 | |  |  | История развития волейбола в России. |
| 29 | 4. | Прием мяча снизу двумя руками. |  | 1 | |  |  | О.Р.У. со скакалками |
| 30 | 5. | Действия игрока у сетки. |  | 1 | |  |  | О.Р.У. со скакалками |
| 31 | 6. | Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола. |  | 1 | |  |  | Подготовить разминку |
| 32 | 7. | Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола. |  | 1 | |  |  | Подготовить разминку |
| **Гимнастика** | | | **18** |  | | | | |
| 33 | 1. | **Техника безопасности на уроках гимнастики.** Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. |  | 1 | |  |  | Повторить Т/Б по гимнастике. |
| 34 | 2. | Комплекс ОРУ без предметов. |  | 1 | |  |  | ОРУ без предметов. |
| 35 | 3. | Эстафета с элементами акробатики.  **Физкультура и спорт в Российской Федераций на современном этапе.** |  | 1 | |  |  | ОРУ без предметов. |
| 36 | 4. | Кувырок вперёд. Перестроения из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. |  | 1 | |  |  | ОРУ со скакалками |
| 37 | 5. | Кувырок вперёд. **к.у.**  Перекаты в группировке. |  | 1 | |  |  | ОРУ с мячами. |
| 38 | 6. | Кувырок назад. Перестроения из одной колонны в две, три колонны. |  | 1 | |  |  | Подготовить разминку |
| 39 | 7. | Кувырок назад. **к.у.** |  | 1 | |  |  | Подготовить разминку |
| 40 | 8. | Стойка на лопатках.  **Росто - весовые показатели.** |  | 1 | |  |  | Подготовить разминку |
| 41 | 9. | Стойка на лопатках. |  | 1 | |  |  | Подготовить разминку |
| 42 | 10. | Мост из положения лёжа (стоя). |  | 1 | |  |  | Подготовить разминку |
| 43 | 11. | Переворот в сторону. |  | 1 | |  |  | Прыжки через скакалку. |
| 44 | 12. | Переворот в сторону.  **Правильная и неправильная осанка.** |  | 1 | |  |  | Прыжки через скакалку. |
| 45 | 13. | Опорный прыжок через козла. |  | 1 | |  |  | Прыжки через скакалку. |
| 46 | 14. | Опорный прыжок через козла. **к.у.** |  | 1 | |  |  | Упражнения на гибкость |
| 47 | 15. | Гимнастическая полоса препятствий. |  | 1 | |  |  | Упражнения на гибкость |
| 48 | 16. | Прыжки через скакалку. **Упражнения для сохранения и под­держания правильной осанки с пред­метом на голове.** |  | 1 | |  |  | Упражнения на гибкость |
| 49 | 17. | Акробатическое соединение из нескольких элементов. |  | 1 | |  |  | Упражнения на гибкость |
| 50 | 18. | Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.  Тест на гибкость. |  | 1 | |  |  | Поднимание прямых ног в висе. |
| **Лыжная подготовка** | | | **18** |  | | | | |
| 51 | 1. | **Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.**  Попеременный двухшажный ход. |  | 1 | |  |  | Повторить Т/Б по лыжной подготовке |
| 52 | 2. | Попеременный двухшажный ход. |  | 1 | |  |  | Подбор лыжного инвентаря |
| 53 | 3. | Одновременный двухшажный ход. **з.** |  | 1 | |  |  | Повторить технику поперем. двухшаж. хода. |
| 54 | 4. | Одновременный двухшажный ход. |  | 1 | |  |  | Повторить технику поперем. двухшаж. хода. |
| 55 | 5. | Встречные эстафеты без лыжных палок. |  | 1 | |  |  | Повторить технику поперем. двухшаж. хода. |
| 56 | 6. | Прохождение дистанции 1000 м. в медленном темпе попеременным и одновременным двухшажным ходом. |  | 1 | |  |  | Повторить технику поперем. двухшаж. хода. |
| 57 | 7. | Одновременный бесшажный ход. **Влияние физических упражнений на основные системы организма.** |  | 1 | |  |  | Повторить технику одноврем. двухшаж. хода. |
| 58 | 8. | Одновременный бесшажный ход. **Психологические особенности возра­стного развития.** |  | 1 | |  |  | Повторить технику одноврем. двухшаж. хода. |
| 59 | 9. | Одновременный бесшажный ход. **Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.** |  | 1 | |  |  | Повторить технику одноврем. двухшаж. хода. |
| 60 | 10. | Подъём «ёлочкой». **к.у.** |  | 1 | |  |  | Повторить технику одноврем. бесшаж. хода. |
| 61 | 11. | Подъём «лесенкой». **к.у.** |  | 1 | |  |  | Повторить технику одноврем. бесшаж. хода. |
| 62 | 12 | Совершенствование техники подъёмов. **к.у.** |  | 1 | |  |  | Повторить технику одноврем. бесшаж. хода. |
| 63 | 13 | Спуск со склона в средней стойке. |  | 1 | |  |  | Зимние олимп. виды спорта |
| 64 | 14 | Спуск со склона в низкой стойке. |  | 1 | |  |  | Зимние олимп. виды спорта |
| 65 | 15 | Совершенствование техники спусков. |  | 1 | |  |  | Зимние олимп. виды спорта |
| 66 | 16 | Торможение «плугом». |  | 1 | |  |  | Зимние олимп. виды спорта |
| 67 | 17 | Торможение и повороты. |  | 1 | |  |  | О.Р.У. с лыжными палками |
| 68 | 18 | Лыжные гонки 1000 м. **к.у.** |  | 1 | |  |  | О.Р.У. с лыжными палками |
|  | **Баскетбол** | | **7** |  | | | | |
| 69 | 1 | **Техника безопасности на уроках баскетбола.** Остановки, перемещения. |  | 1 |  | |  | Повторить Т/Б по баскетболу. |
| 70 | 2 | **Правила игры в баскетбол.** Ведение мяча с изменением направления. |  | 1 |  | |  | Ведение мяча |
| 71 | 3 | Эстафета с элементами баскетбола. |  | 1 |  | |  | Ведение мяча |
| 72 | 4 | Учебная игра 3\*3 |  | 1 |  | |  | Ведение мяча |
| 73 | 5 | Учебная игра 3\*3 |  | 1 |  | |  | Ведение мяча |
| 74 | 6 | Тактические действия в защите. |  | 1 |  | |  | Броски по кольцу |
| 75 | 7 | Тактические действия в нападении. |  | 1 |  | |  | Броски по кольцу |
|  |  | **Волейбол** | **6** |  |  | |  |  |
| 76 | 1 | Техника безопасности на уроках волейбола.  Перемещения, остановка прыжком, правила игры в волейбол. |  | 1 |  | |  | Повторить Т/Б по волейболу,  правила игры в волейбол |
| 77 | 2 | Передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах на месте. |  | 1 |  | |  | Передача мяча |
| 78 | 3 | Пионербол. |  | 1 |  | |  | Передача мяча |
| 79 | 4 | Приём мяча снизу двумя руками. |  | 1 |  | |  | Передача мяча |
| 80 | 5 | Верхняя прямая подача. |  | 1 |  | |  | Приём мяча |
| 81 | 6 | Игра по упрощенным правилам. |  | 1 |  | |  | Приём мяча |
|  | **Гандбол** | | **5** |  | | | | |
| 82 | 1 | **Техника безопасности на уроках гандбола.** Основные приёмы игры в гандбол. |  | 1 |  | |  | Повторить технику безопасности на уроках гандбола. |
| 83 | 2 | Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд. |  | 1 |  | |  | История гандбола |
| 84 | 3 | Ведение мяча в низкой, средней и вы­сокой стойке на месте. |  | 1 |  | |  | История гандбола в России |
| 85 | 4 | Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения. |  | 1 |  | |  | Выдающиеся отечественные гандболисты |
| 86 | 5 | Учебнаяигра |  | 1 |  | |  | Выдающиеся отечественные гандболисты |
|  |  | **Футбол** | **10** |  |  | |  |  |
| 87 | 1 | **Техника безопасности на уроках футбола.** Правила игры. Стойки и перемещения игрока. |  | 1 |  | |  | Повторить технику безопасности на уроках футбола. |
| 88 | 2 | Перемещения в стой­ке приставными шагами боком и спи­ной вперёд. |  | 1 |  | |  | История футбола |
| 89 | 3 | Удары по воротам на точность (меткость) попада­ния мячом в цель. |  | 1 |  | |  | История футбола в России |
| 90 | 4 | Ведение мяча по прямой с изменени­ем направления движения и скорости ведения. |  | 1 |  | |  | Выдающиеся отечественные футболисты |
| 91 | 5 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам. |  | 1 |  | |  | Выдающиеся отечественные футболисты |
| 92 | 6 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам. |  | 1 |  | |  | Разминка футболиста |
| 93 | 7 | Тактика свободного нападения. |  | 1 |  | |  | Разминка футболиста |
| 94 | 8 | Позиционные нападения без измене­ния позиций игроков. |  | 1 |  | |  | Подтягивание |
| 95 | 9 | Учебная игра |  | 1 |  | |  |  |
| 96 | 10 | Учебная игра |  | 1 |  | |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | **9** |  | | | | |
| 97 | 1. | **Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.** Перестроения из колонны по одному в колонну по два. |  | 1 |  | |  | Повторить Т/Б по легкой атлетике |
| 98 | 2. | Низкий старт. **Правила поведения на водоёмах.** |  | 1 |  | |  | Прыжковые упражнения |
| 99 | 3. | Бег 30 м. Прыжок в длину с места. к.у |  | 1 |  | |  | Прыжковые упражнения |
| 100 | 4. | Прыжки в высоту способом «перешагиванием». |  | 1 |  | |  | Прыжковые упражнения |
| 101 | 5. | Прыжки в высоту способом «перешагиванием». к.у |  | 1 |  | |  | Беговые упражнения |
| 102 | 6. | Бег 60 м. со старта с опорой на руку. |  | 1 |  | |  | Беговые упражнения |
| 103 | 7. | Эстафета с передачей л/а палочки. |  | 1 |  | |  | Сгибание и разгибание рук |
| 104 | 8. | Метание мяча 150гр. к.у |  | 1 |  | |  | Сгибание и разгибание рук |
| 105 | 9. | Эстафетный бег  (5 этапов по 200 м.) |  | 1 |  | |  |  |