

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Покровская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2018 г.

«Утверждаю»
Директор школы

Приказ № 85 от
«15» сентября 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФГОС

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5-8 КЛАССЫ

Савосина Олега Николаевича

- **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

- Рабочая программа по физической культуре 5-8 классы построена и реализуется на основе следующих документов:
- Закон Министерства образования и науки Российской Федерации « Об Образовании»
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (5-9 классы) (Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357)
- Авторская программа В. И. Лях «Физическая культура», утвержденная МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях , реализующих программы начального общего образования в 2014-2015 учебном году.
- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с ФГОС .
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утверждённй приказом Минобрнауки РФ
- Учебного плана МКОУ «Покровская СОШ» ;
- Годового календарного графика муниципального образовательного учреждения «Покровской средней общеобразовательной школы ».

- **Особенности (т.е. отличительные черты) рабочей программы:**

- Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников. Рабочая программа даёт условное распределение учебных часов по разделам курса.
- Уровень изучения учебного материала базисный.

○ **Рабочая программа направлена на:**

- — реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- — реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- — соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- — расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- — усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

○ **Общие цели и задачи учебного предмета для уровня обучения.**

- **Целью** рабочей программы для учащихся 5-8 классов является:
- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- **Задачи физического воспитания учащихся 5-8 классов направлены:**
- - на содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- - обучение основам базовых видов двигательных действий;
- - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- - 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 приемах 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.
- **УМК учителя-** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.
- **УМК обучающегося:**
- -Физическая культура 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. А.П Матвеев -М: Просвещение , 2011-160с
- -Физическая культура 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях-М: Просвещение ,2013,256 с

▪ **Приоритетные формы и методы работы с учащимися.**

- На занятиях физической культуры для достижения поставленной цели используются различные **формы проведения уроков**: урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарём, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха, наличие инвентаря для прыжков в высоту, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятий бегом.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования (климатогеографическими условиями) невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам: плавание и конькобежная подготовка. В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на вариативную часть эти разделы заменены подвижными и спортивными играми, увеличено количество уроков по лыжной подготовке (региональный компонент).

Приоритетные виды и формы контроля.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных отметок. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения; -
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; -
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; -
- несинхронность выполнения упражнения. -

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 – 8 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание,

броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Общая характеристика учебного курса.

Особенности содержания курса.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки).

- При организации целостного образовательного процесса в основной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

• Особенности структуры и специфики курса.

- Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной

деятельности с выделением соответствующих **учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».**

- Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).
- Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.
- Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, (а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью). Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» . При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.
- В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел **«Общеразвивающие упражнения»**. В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое положение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.
- Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять **на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.**

- На уроках с **образовательно-познавательной** направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать
- учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.
- Уроки с **образовательно-предметной** направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.д.).
- Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части.
- Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).
- В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.
- Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом

воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, но и в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

- Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.
- По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестацию.

○ **Целевые установки рабочей программы .**

- В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление. Творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.
- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- Овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- Воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
- Содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни. Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач,

направленных на:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств, повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
 - Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
 - Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
 - Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
 - Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
 - Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
 - Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;
 - Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
 - Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
 - Содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом

спорта. В содержании программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрелых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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

- В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 8 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за четыре года обучения составляет 408 часов. Из этого объёма в примерной программе выделяется 10% учебного времени, которое является резервным и используется создателями авторских учебных программ по своему усмотрению.

- **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

- Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах

образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

- **Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:
 - — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
 - — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
 - — умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- **Универсальные учебные действия на уроках физической культуры .**
- Предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий:
- Основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости.
- Освоение правил здорового и безопасного образа жизни. «Физическая культура» как учебный предмет способствует:
- В области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- В области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта – формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действий; распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).
- Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной

деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

- ***Формирование универсальных учебных действий:***

- Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание
- Коммуникативные УДД
- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

- Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

- ***Познавательные универсальные действия:***

- Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;

- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

- **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**
 - **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
 - — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

 - **Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
 - — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях

человека;

- — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
 - — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - — излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить

ошибки, эффективно их исправлять;

- — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

• Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5-8 классов должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

1. Знать:

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Естественные основы

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания

5-6 классы. Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Лёгкая атлетика

5-9 классы. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

5-9 классы. Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

2. Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим,
- подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Двигательные умения, навыки и способности:

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»; проплыть 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 четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из

четырёх элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность:

должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 2), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности:

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

Правила 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.

3. Демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 лет.

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|---|-----------|-----------|------------|-----------|----------|-----------|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | Низкий | Сред. | Высокий | Низ. | Сред. | Высокий. |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м ,с | 6,3и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4и выше | 6,3-5,7 | 5,1и ниже |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10м,с | 9,7 | 9,3- 8,8 | 8,5 | 10,1 | 9,7 -9,3 | 8,9 |
| 3. | Скоростно - силовые | Прыжок в длину с места, см | 140 | 160-180 | 195 | 130 | 150-175 | 185 |
| 4. | Выносливость | 6-ти минутный бег ,м | 900 | 1000-1100 | 1300 | 700 | 850-1000 | 1100-1150 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 2 | 6-8 | 10 | 4 | 8-10 | 15 |
| 6. | Силовые | Подтягивание(из виса мал. ,из виса лёжа дев.) | 2 | 5-6 | 7 | 5 | 11-16 | 19 |

Уровень физической подготовленности учащихся 12 лет.

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|---|-----------|-----------|------------|-----------|----------|-----------|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | Низкий | Сред. | Высокий | Низ. | Сред. | Высокий. |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м ,с | 6,3и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4и выше | 6,3-5,7 | 5,1и ниже |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10м,с | 9,7 | 9,3- 8,8 | 8,5 | 10,1 | 9,7 -9,3 | 8,9 |
| 3. | Скоростно - силовые | Прыжок в длину с места, см | 140 | 160-180 | 195 | 130 | 150-175 | 185 |
| 4. | Выносливость | 6-ти минутный бег ,м | 900 | 1000-1100 | 1300 | 700 | 850-1000 | 1100-1150 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 2 | 6-8 | 10 | 4 | 8-10 | 15 |
| 6. | Силовые | Подтягивание(из вися мал. ,из вися лёжа дев.) | 2 | 5-6 | 7 | 5 | 11-16 | 19 |

Уровень физической подготовленности учащихся 13-14 лет.

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|-------------------------------------|--------------|----------|-----------|---------|---------|----------|----------|
| | | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | Низкий | Сред. | Высокий | Низ. | Сред. | Высокий. |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-6,4 | 5,0 |
| | | | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3x10м,с | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| | | | 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| 3. | Скоростно - силовые | Прыжок в длину с места, см | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| | | | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
| | | | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000- | 1250 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 13 | 2 | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
| | | | 14 | 3 | 5-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание | 13 | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |
| | | | 14 | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |

II. Содержание учебного предмета .

Количество часов для изучения раздела.

| № п /п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
|-----------|---|-------------------------------|------------|------------|------------|
| | | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс |
| 1 | Базовая часть | 78 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | | | | |
| | Спортивные игры (волейбол) (баскетбол) | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 |
| | | | | | |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 21 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Баскетбол Волейбол | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 2.2 | Методические рекомендации | | | | |
| | Итого | 105 | 105 | 105 | 105 |

Количество часов для изучения каждого раздела , темы.

5 класс.

| № п/п | Наименование раздела программы | Количество часов | Тема | Количество часов |
|--------------|---------------------------------------|-------------------------|---|-------------------------|
| 1. | Лёгкая атлетика | 21 | Спринтерский бег, эстафетный бег, бег на средние дистанции | 10 |
| | | | Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту, метания мяча, бег на средние дистанции | 9 |
| | | | Бег на средние дистанции | 2 |
| 2. | Спортивные игры: баскетбол | 24 | Стойки и передвижения игрока, ведения и передачи мяча, остановки, броски. | 24 |
| 3. | Гимнастика | 18 | Акробатика, лазание | 6 |
| | | | Висы, строевые упражнения | 6 |
| | | | Опорный прыжок | 6 |
| 4. | Лыжная подготовка | 24 | Одновременный бесшажный ход, попеременный двухшажный | 8 |
| | | | Повороты | 5 |
| | | | Подъёмы и спуски, торможения | 6 |
| | | | Совершенствование лыжной подготовки | 5 |
| 5. | Спортивные игры: волейбол | 18 | Передвижения игрока, передачи мяча, подача мяча, тактические действия в нападении и защите. | 18 |
| 6. | Методические рекомендации | В процессе уроков | | |
| 7. | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | |

6 класс.

| № п/п | Наименование раздела программы | Количество часов | Тема | Количество часов |
|-------|--------------------------------|------------------|---|------------------|
| 1. | Лёгкая атлетика | 21 | Спринтерский бег, эстафетный бег, бег на средние дистанции | 10 |
| | | | Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту, метания мяча, бег на средние дистанции | 9 |
| | | | Бег на средние дистанции | 2 |
| 2. | Спортивные игры: баскетбол | 24 | Стойки и передвижения игрока, ведения и передачи мяча, броски. Сочетания приемов | 24 |
| 3. | Гимнастика | 18 | Акробатика, лазание | 6 |
| | | | Висы, строевые упражнения | 6 |
| | | | Опорный прыжок | 6 |
| 4. | Лыжная подготовка | 24 | Одновременный двухшажный ход | 5 |
| | | | Повороты | 6 |
| | | | Подъёмы и спуски | 5 |
| | | | Одновременный двухшажный и бесшажный ход | 4 |
| | | | Совершенствование техники лыжной подготовки | 4 |
| 5. | Спортивные игры: волейбол | 18 | Передвижения игрока, передачи мяча, подачи мяча, тактические действия в нападении и защите. | 18 |
| 6. | Методические рекомендации | В процессе урока | | |
| 7. | Основы знаний о физической | В процессе урока | | |

| | | |
|--|----------|--|
| | культуре | |
|--|----------|--|

7 класс

| № п/п | Наименование раздела программы | Количество часов | Тема | Количество часов |
|-------|-------------------------------------|------------------|--|------------------|
| 1. | Лёгкая атлетика | 21 | Спринтерский бег, эстафетный бег, бег на средние дистанции | 10 |
| | | | Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту, метания мяча, бег на средние дистанции | 9 |
| | | | Бег на средние дистанции | 2 |
| 2. | Спортивные игры: баскетбол | 18 | Передвижения игрока, ведения и передачи мяча, броски. Тактические действия в нападении и защите. | 18 |
| 3. | Гимнастика | 18 | Акробатика, лазание | 6 |
| | | | Висы, строевые упражнения | 6 |
| | | | Опорный прыжок | 6 |
| 4. | Лыжная подготовка | 24 | Одновременный одношажный ход | 8 |
| | | | Повороты | 5 |
| | | | Подъёмы и спуски | 5 |
| | | | Одновременный двухшажный и бесшажный ход | 6 |
| 5. | Спортивные игры: волейбол | 27 | Передвижения игрока, передачи мяча, подачи мяча, тактические действия в нападении и защите. | 27 |
| 6. | Методические рекомендации | В процессе урока | | |
| 7. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | |

8 класс.

| № п/п | Наименование раздела программы | Количество часов | Тема | Количество часов |
|-------|--------------------------------|------------------|--|------------------|
| 1. | Лёгкая атлетика | 21 | Спринтерский бег, эстафетный бег, бег на средние дистанции | 11 |
| | | | Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту, метания мяча, бег на средние дистанции | 8 |
| | | | Бег на средние дистанции | 2 |
| 2. | Спортивные игры: баскетбол | 18 | Передвижения игрока, ведения и передачи мяча, броски. Тактические действия в нападении и защите. | 18 |
| 3. | Гимнастика | 18 | Акробатика, лазание | 6 |
| | | | Висы, строевые упражнения | 6 |
| | | | Опорный прыжок, строевые упражнения | 6 |
| 4. | Лыжная подготовка | 24 | Одновременный одношажный ход | 3 |
| | | | Коньковый ход | 7 |
| | | | Повороты | 7 |
| | | | Подъёмы, спуски, торможения | 5 |
| | | | Одновременный двухшажный и бесшажный ход | 2 |
| 5. | Спортивные игры: волейбол | 27 | Передвижения игрока, передачи мяча, подачи мяча, тактические действия в нападении и защите. | 27 |
| 6. | Методические рекомендации | В процессе урока | | |

| | | |
|----|-------------------------------------|------------------|
| 7. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
|----|-------------------------------------|------------------|

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:

| Тема | Предметные результаты | Метапредметные УДД | | | Личностные |
|--|---|---|---|--|--|
| | | Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные | |
| Знания о физической культуре (12 ч) | | | | | |
| <i>Физическая культура (4 ч)</i> | | | | | |
| <p><u>Понятие о физической культуре.</u> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. <u>Основные способы передвижения человека.</u> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> | <p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в</p> | <p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p>Формирование действия моделирования</p> | <p>Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p> | <p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> | <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| <p><u>Профилактика травматизма</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> | <p>зависимости от времени года и погодных условий</p> | | | | <p>органичном единстве и разнообразии природы.</p> |
| <p><i>Из истории физической культуры (4 ч)</i></p> | | | | | |
| <p><u>Возникновение первых соревнований.</u> <u>Зарождение Олимпийских игр.</u> История развития физической культуры и первых соревнований. <u>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</u> <u>Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.</u> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> | <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> | <p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> | <p>Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других</p> | <p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p> | <p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур</p> |

| <i>Физические упражнения (4 ч)</i> | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| <p><u>Представление о физических упражнениях.</u> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p><u>Представление о физических качествах.</u> Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p><u>Общее представление о физическом развитии.</u> <u>Общее представление о физической подготовке.</u> Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических</p> | <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p> | <p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> | <p>Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p> | <p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|
| <p>качеств. <u>Что</u> <u>такое</u> <u>физическая</u> <u>нагрузка.</u> Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> | | | | | |
| Способы физкультурной деятельности (12 ч) | | | | | |
| <i>Самостоятельные занятия (4 ч)</i> | | | | | |
| <p><u>Режим дня и его планирование.</u> <u>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</u> <u>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</u> <u>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</u> <u>Осанка и комплексы упражнений по</u></p> | <p>Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы</p> | <p>Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.</p> | <p>Формирование умения составления комплексов упражнений.</p> | <p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> | <p>Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных</p> |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| <p><u>профилактике ее нарушения.</u></p> <p><u>Комплексы упражнений для развития физических качеств</u></p> | <p>упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> | | | | <p>нормах.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).</p> |
| <p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)</i></p> | | | | | |
| <p><u>Измерение показателей физического развития.</u></p> <p><u>Измерение показателей развития физических качеств.</u></p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p><u>Измерение частоты сердечных сокращений</u></p> <p>Измерение частоты сердечных</p> | <p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p> <p>Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p> | <p>Осознание важности физического развития.</p> | <p>Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)</p> <p>Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.</p> | <p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.</p> | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| сокращений во время выполнения физических | | | | | |
| <i>Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)</i> | | | | | |
| <u>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</u> Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации. | Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру. | Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. |
| Физическое совершенствование | | | | | |
| <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч)</i> | | | | | |
| <u>Оздоровительные формы занятий.</u> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в | Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий. | Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. | Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--------------------------------------|--|
| <p>физкультминутки, занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> | <p>оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p> | <p>Осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств.</p> <p>Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p> | <p>Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p> | <p>ситуациях неуспеха.</p> | <p>данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> |
| <p>Спортивно-оздоровительная деятельность (238 ч)</p> | | | | | |
| <p><i>Гимнастика с основами акробатики (64 ч)</i></p> | | | | | |
| <p>Движения и</p> | <p>Осваивать</p> | <p>Осознание</p> | <p>Формирование</p> | <p>Формирование умения выполнять</p> | <p>Формирование навыка</p> |

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| <p><u>передвижения строем.</u> Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><u>Акробатика.</u> <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> | <p>универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения</p> | <p>важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p> | <p>способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> | <p>задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p> | <p>систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> |
|---|--|---|--|--|--|

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><u>Снарядная гимнастика.</u></p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического</p> | <p>контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> | | | | |
|---|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| <p>козла.</p> <p><u>Прикладная гимнастика</u> Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий элементами</p> | <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> | | | | |
| <p><i>Легкая атлетика (50 ч) + 11 ч (из плавания)</i></p> | | | | | |
| <p><u>Беговая подготовка.</u> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и</p> | <p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> | <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> | <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах</p> | <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять</p> | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|
| <p>с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><u>Прыжковая подготовка.</u> Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p><u>Броски большого мяча.</u> Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</p> <p><u>Метание малого мяча</u> Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p> | <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> | <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> | <p>при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> | <p>задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> |
|---|--|---|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| | <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> | | | | |
| <i>Лыжные гонки (48 ч)</i> | | | | | |
| <p><u>Лыжная подготовка.</u> Передвижение на лыжах разными способами.</p> | <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать</p> | <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> | <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах</p> | <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять</p> | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> |

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|
| <p><u>Технические действия на лыжах</u> Повороты; спуски; подъемы; торможения</p> | <p>универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p> | <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> | <p>при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> | <p>задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> |
| <p><i>Подвижные и спортивные игры (54 ч)+ 11 часов (из плавания)</i></p> | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| <p><u>Подвижные игры.</u> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. <u>Спортивные игры.</u> <i>На материале спортивных игр.</i> Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;</p> | <p>Осваивать универсальные умения самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> | <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> | <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> | <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> | <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> |
|--|---|---|---|--|--|

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| <p>подвижные игры на материале футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. <u>Общефизическая подготовка</u> Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p> | <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать</p> | | | | |
|---|---|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | <p>дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

Календарно тематическое планирование 5 класса.
1 четверть - 9 учебных недель; 27 часов.

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|----------|---|---------------------------|---|--|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Спринтерский бег (5 часов) Обучение технике спринтерского бега. | Изучение нового материала | Высокий старт (10 - 15 м), бег с ускорением (30 – 40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра « Бег с флажками» Инструктаж по ТБ Равномерный бег 2 мин. | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м); <i>бегать в равномерном темпе</i> (2 мин.) | Текущий |
| 2. | Закрепление техники спринтерского бега. | Совершенствования | Высокий старт (до 10 – 15 м), бег с ускорением (40 – 50 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье Бег 4 мин . | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м); <i>бегать в равномерном темпе</i> (4 мин.) | Текущий |

| | | | | | |
|----|---|---------------------------------|--|---|--|
| 3. | Совершенствование техники спринтерского бега. | Совершенство- вания | Высокий старт (10 - 15 м). Бег по дистанции . . Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Равномерный бег 6 мин. | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м); бегать в равномерном темпе (6 мин); | Текущий |
| 4. | Совершенствование техники спринтерского бега | Совершенство- вания | Высокий старт (10 – 15 м). Бег с ускорением (50-60 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |
| 5. | Бег 60 м (с у/в). | Учетны й | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» Равномерный бег 8 мин. | <i>Уметь;</i> бегать с максимальной Бег 60 м | Бег 60 м М.: «5» -10,2 с.; «4» -10,8 с.; «3»- 11,4с.; д.: «5» -10,4 с.; «4»- 10,9 с.; «3»- 11,5 с. |
| 6. | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги . Обучение технике отталкивания. Метание малого мяча . | Изучение нового материала | Обучение отталкивания в прыжке в длину, способом согнув ноги, прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5 – 6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в гору. Равномерный бег 8 мин. | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность; бегать в равномерном темпе; бегать в гору; | Текущий |

| | | | | | |
|----|--|-----------------------|---|--|---------|
| 7. | Обучение технике подбора разбега.. Метание мяча . | Комбини рованный | Обучение подбора разбега. Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега. Метание мяча (150г) в вертикальную цель (1x1) с 5 – 6 м на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств Подвижная игра «Кто дальше бросит». Бег 9 мин. | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель; бегать в равномерном темпе; | Текущий |
| 8. | Закрепление техники разбега. Техника приземления. | Совершенство вание | Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега, приземление. Метание мяча (150г) в вертикальную цель (1x1) с 5 – 6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель; бегать с ускорениями(9мин) | Текущий |

| | | | | | |
|-----|---|-----------------------|---|--|---|
| 9. | Метание мяча. Прыжок в длину. | Комбини рованный | Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега на результат. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 10 мин с ускорениями: 3x80м. | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель; <i>бегать с ускорениями(10мин)</i> | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега. |
| 10. | Метание мяча. Прыжок в длину с разбега на результат.. | Учетный | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки». | <i>Уметь :</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель. | |
| 11. | Бег на средние дистанции (2 ч) Развитие выносливости. | Комбини рованный | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе на дистанцию 2000 м (до 20 мин) | Бег 2 км без учета времени |
| 12. | Бег в равномерном темпе. | Совершенство вание | Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». | <i>Уметь:</i> : бегать в равномерном темпе на дистанцию 2000 м (до 20 мин) | Текущий |

| | | | | | |
|-----|---|---------------------------|--|--|--------------------------------------|
| 13. | Баскетбол (15 ч) Ведение мяча на месте. | Изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |
| 14. | Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах . | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |
| 15. | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |
| 16. | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол Развитие координационных качеств. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | Оценка техники стойки и передвижения |

| | | | | | |
|-----|---|-------------|--|--|--------------------------------------|
| 17. | Ведение мяча на месте правой/ левой рукой. Остановка прыжком. | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой/ левой рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |
| 18. | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой/левой руками. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. | <i>Уметь;</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; ;выполнять правильно технические действия; | Текущий |
| 19. | Ведение мяча в движении шагом. | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия; | Текущий |
| 20. | Бросок двумя руками от головы с места | Комплексный | Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия; | Оценка техники ведения мяча на месте |

| | | | | | |
|-----|---|---------------------------|---|--|--|
| | | | | | |
| 21. | Ведение мяча с изменением скорости. | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; | Текущий |
| 22. | Бросок двумя руками снизу в движении . | Комплексный | Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков . | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия; | Текущий |
| 23. | Бросок двумя руками снизу в движении . | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | <i>Уметь;</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия; | Текущий |
| 24. | Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча . | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. | <i>Уметь:</i> играть в игру по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия; | Оценка техники ведения мяча с изменением направления |

| | | | | | |
|-----|--|-------------|--|---|---|
| 25. | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам.; выполнять правильно технические действия; | Текущий |
| 26. | Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрытный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия; | Оценка техники броска снизу в движении |
| 27. | Игра в мини-баскетбол. | Комплексный | Контроль за двигательной подготовкой учащихся. Учебная игра. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Оценка двигательной активности учащихся |

2 четверть - 7 учебных недель; 21 час.

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|--------------------------|------------|-----------|---------------------|--|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Гимнастика (18 ч) | | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|---------------------------|--|---|---------|
| 28. | Висы (6 ч.). <i>Инструктаж по ТБ.</i> Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. <i>Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</i> <i>Инструктаж по ТБ.</i> Подвижная игра «Запрещенное движение». | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий |
| 29. | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висячем положении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор» | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий |
| 30. | Подтягивание в висячем положении. | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висячем положении. Подвижная игра «Фигура». Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|-------------|--|---|--|
| 31. | Упражнения в висячем положении. Строевые приемы. | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висячем положении. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий |
| 32. | Строевые приемы. Комбинации из разученных элементов. | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висячем положении. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий |
| 33. | Подтягивание в висячем положении (учет). | Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висячем положении. Развитие силовых способностей | <i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в висячем положении: М: «5»-6 р, «4»- 4 р, «3»- 1 р. Д: «5»- 19 р; |

| | | | | | |
|-----|---|---------------------------|---|---|---------|
| 34. | Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч) ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |
| 35. | Строевые упражнения. | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |
| 36. | Вскок в упор присев . Соскок прогнувшись | Комплексный | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок строевые упражнения | Текущий |
| 37. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием. | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | |

| | | | | | |
|-----|--|--------------------------|---|---|--|
| 38. | Перестроение разведением и слиянием. Прыжок ноги врозь . | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |
| 39. | ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь . | Учетный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Оценка техники выполнения опорного прыжка. |
| 40. | Акробатика (6 ч). Группировка . Обучение технике кувырка вперед. | Изучение нового материал | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |
| 41. | Закрепление техники кувырка вперед. | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |

| | | | | | |
|-----|---|-------------|--|---|---------|
| 42. | Совершенствование техники кувырка вперед. Обучение технике кувырка назад. | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитанов». Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |
| 43. | Закрепление техники кувырка назад. | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |
| 44. | Совершенствование техники кувырка назад. | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|---------------------------|--|---|--|
| 45. | Оценка техники выполнения кувырков . | Учетный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках |
| 46. | Баскетбол (3 ч). Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (<i>ведение-остановка-бросок</i>). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 47. | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте | Изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | <i>Уметь:</i> играть в б/б по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия | Текущий |

| | | | | | |
|-----|------------------------|--------------------|--|--|---------|
| 48. | Игра в мини-баскетбол. | Совершенство на | Бросок одной рукой от плеча на месте. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. | <i>Уметь:</i> играть в б/б по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия. | Текущий |
|-----|------------------------|--------------------|--|--|---------|

3 четверть - 10 учебных недель;30часов

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|--------------|-------------------|------------------|----------------------------|---|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

| Лыжная подготовка (21 ч) | | | | | |
|---------------------------------|---|---------------------------|---|---|--|
| 49. | Техника лыжных ходов (5 ч) Правила Т/Б на уроках лыжной подготовки . Попеременный двухшажный ход | Изучение нового материала | <i>Правила Т/Б на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь лыжника, подгонка лыжного инвентаря.</i> Попеременный двухшажный ход. Встречные эстафеты без палок Прохождение дистанции 2 км. Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. | Текущий |
| 50. | Одновременный бесшажный ход | Изучение нового материала | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Встречные эстафеты без палок Прохождение дистанции 2км. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i> | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными ходами. | Текущий |
| 51. | Попеременный двухшажный ход. | Совершенствования | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Встречные эстафеты без палок. Прохождение дистанции 2 км. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. <i>Виды лыжного спорта.</i> | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными ходами . | Текущий |
| 52. | Оценка техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | Учетный | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км с ускорениями 3х 100. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. | <i>Уметь;</i> передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом. | Оценка техники передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом |

| | | | | | |
|-----|---|---------------------------|---|---|---|
| 53. | Одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ходы | Комбинированный | Одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ходы. Прохождение дистанции 2км с ускорениями 2х100. Игры: «Гонки преследованием». Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | <i>Уметь;</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. | Текущий |
| 54. | Подъёмы, спуски, торможения (6ч) Подъём на склон «полуелочкой». Торможение упором; плугом. | Изучение нового материала | Подъём на склон «полуелочкой». Торможение упором; плугом. Прохождение дистанции 2 км с учетом времени. <i>Применение лыжных мазей.</i> Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | <i>Уметь;</i> выполнять подъем на склон «полуелочкой» | Текущий |
| 55. | Прохождение дистанции 2 км с учетом времени. | Совершенствования | Подъём на склон «полуелочкой». Спуск со склона в средней стойке. Прохождение дистанции 2км. Подвижная игра «С горки на горку». Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | <i>Уметь;</i> выполнять подъем на склон «полуелочкой» | Текущий |
| 56. | Подъем на склон «полуелочкой», торможение «плугом». | Комбинированный | Подъём на склон «полуелочкой». Спуск в средней стойке. Торможение «плугом» Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. Развитие скоростно-силовых качеств. выносливости. <i>Оказание помощи при обморожениях и травмах.</i> | <i>Уметь;</i> выполнять подъем на склон «полуелочкой», торможение «плугом». | Текущий |
| | | | | | |
| 57. | Оценка техники выполнения подъёма «полуелочкой». | Комбинированный | Подъём на склон «полуелочкой». Торможение «плугом». Спуск в средней стойке. Прохождение дистанции 2км с ускорениями 2х100. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | <i>Уметь:</i> выполнять подъем на склон «полуелочкой», торможение «плугом». | Оценка техники выполнения подъёма «полуелочкой» |

| | | | | | |
|-----|--|---------------------------------------|--|---|---|
| 58. | Оценка техники выполнения торможения «плугом» . | Комбинированный (темповые тренировки) | Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км с различной скоростью. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | <i>Уметь:</i> выполнять торможение плугом, распределять силы на всей дистанции. | Оценка техники выполнения торможения «плугом» |
| 59. | Прохождение дистанции 3 км с различной скоростью. | Комбинированный (темповые тренировки) | Прохождение дистанции 3 км с различной скоростью. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости | <i>Уметь:</i> распределять силы на всей дистанции, применять изученные ходы. | Текущий |
| 60. | <u>Повороты переступанием .(5 ч).</u> <u>Л/гонки (1 км).</u> | Изучение нового материала | Повороты переступанием. Лыжные гонки на дистанцию 1 км. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | <i>Уметь:</i> выполнять поворот переступанием | М.: «5» - 6.00 мин; «4» -6.30 мин; «3»- 7.30 мин. Д.: «5» - 6.30 мин; «4»-7.00 мин; «3»- 8.00 мин. |
| 61. | Повороты переступанием. | Совершенствование | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3км. | <i>Уметь:</i> выполнять поворот переступанием | Текущий |
| 62. | Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости . | Совершенствование | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3км. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | <i>Уметь:</i> выполнять поворот переступанием | Текущий |

| | | | | | |
|------------|--|---------------------------|--|--|--|
| 63. | Поворот на месте махом . | Учетный | Поворот на месте махом. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3км с учетом времени. | <i>Уметь:</i> выполнять поворот на месте махом. | Оценка техники выполнения поворота переступанием |
| 64. | Прохождение дистанции 2 км. | Комбинированный | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км. | <i>Уметь:</i> выполнять поворот переступанием, распределять силы при прохождении дистанции 2 км | Текущий |
| <u>65.</u> | Повторение курса | Комбинированный | Одновременный бесшажный ход попеременный двухшажный. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными способами. | Текущий |
| 66. | Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | Совершенствование | Подъем «полуелочкой», торможение «плугом», повороты переступанием. Круговые эстафеты до 150 м. Прохождение дистанции 2 км. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными способами. | Текущий |
| 67. | Волейбол (9ч) Стойка игрока. Передвижения в стойке . | Изучение нового материала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |

| | | | | | |
|-----|---|-----------------------|---|---|--|
| 68. | Передача мяча двумя руками сверху вперед. | Совершенство вания | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия; | Текущий |
| 69. | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед . | Совершенство вания | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч» | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия; | Текущий Оценка техники выполнения стойки игрока |
| 70. | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после передачи вперед. | Комплек сный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после передачи вперед. | <i>Уметь:</i> играть в в/б по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия; | Текущий |
| 71 | Эстафеты с передачами мяча. | Комплек сный | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам . | Текущий |
| 72. | Совершенствование техники передача мяча. | Комплек сный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | Уметь : правильно выполнять технические действия. | Текущий |
| 73. | Совершенствование техники передача мяча. | Комплек сный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам . | Текущий |

| | | | | | |
|-----|---|-------------|--|--|---|
| 74. | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. | Комплексный | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. |
| 75. | Учебная игра в мини-волейбол. | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах . | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий |
| 76. | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | Комплексный | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | <i>Уметь :</i> выполнять правильно технические действия. | Текущий |
| 77. | Передача мяча двумя руками сверху в парах. | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. | <i>Уметь :</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий |
| 78. | Эстафеты. Игра в мини- волейбол . | Комплексный | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия; | Текущий |

4 четверть -8 учебных недель; 27 часа.

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|-------------------------------|---|----------------|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Спортивные игры (15 ч) | | | | | |
| 79. | Волейбол (9 ч) Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. | Изучен и е н/м | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | <i>Уметь</i> : играть в волейбол по упрощенным правилам . | Текущий |
| 80. | Обучение технике приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | Комплексный | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты с передачей мяча. | Уметь : выполнять правильно технические действия в игре; | Текущий |
| 81. | Закрепление техники приема мяча .Обучение технике нижней прямой подачи. | Комплексный | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. | <i>Уметь</i> : играть в волейбол по упрощенным правилам. | Оценка техники передачи мяча сверху. |
| 82. | Закрепление техники нижней прямой подачи .Совершенствование техники передачи мяча снизу и сверху. | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол . | Уметь : выполнять правильно технические действия в игре. | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку |

| | | | | | |
|-----|--|-------------------|--|---|-------------------------------------|
| | | | | | |
| 83. | Совершенствование техники нижней прямой подачи . | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол . | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре . | Оценка техники нижней прямой подачи |
| 84. | Оценка техники нижней прямой подачи. | Учетный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Оценка техники нижней прямой подачи |
| 85. | Игра в мини-волейбол. | Совершенствования | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача . | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |
| 86. | Совершенствование технических приемов в игре. | Комбинированный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | |

| | | | | | |
|-----|---|-------------------|--|--|--|
| 87. | Совершенствование технических приемов в игре. | Контрольный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |
| 88. | Баскетбол (6ч). Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. | | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий |
| 89. | Бросок одной рукой от плеча на месте. | | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий |
| 90. | Сочетание приемов (<i>ведение- остановка- бросок</i>). | Совершенствования | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (<i>ведение- остановка- бросок</i>). | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре . | Текущий |
| 91. | Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. | Совершенствования | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре . | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места |
| 92. | Бросок двумя руками от головы в движении. | | Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре . | Текущий |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---------|
| | | | | | |
| 93 | Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | | Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре . | Текущий |

Легкая атлетика (9 ч)

| | | | | | |
|-----|---|-------------------|--|---|--|
| 94. | Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч), Старты из различных исходных положений. Обучение технике эстафетного бега. | Комбинированный | Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). э Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Равномерный бег 2 мин . Инструктаж по ТБ | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>); бегать в равномерном темпе 2мин. | Текущий |
| 95. | Бег с ускорением (<i>50-60 м</i> , бег по дистанции). Закрепление техники эстафетного бега. | Совершенствования | Высокий старт (<i>10-15 м</i>). Бег с ускорением (<i>50-60 м</i> , бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. ОРУ. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.</i> Развитие скоростных качеств, выносливости. Встречная эстафета. Бег 4 мин. | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>); бегать в равномерном темпе 4мин. | Текущий |
| 96. | Совершенствование техники эстафетного бега(передача эстафетной палочки). | | Высокий старт (<i>10-15 м</i>). Бег с ускорением (<i>50-60 м</i>) Эстафеты по кругу. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Равномерный бег 5мин. Развитие скоростных качеств, выносливости. | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>); бегать в равномерном темпе 5мин. | Текущий |
| 97. | Бег на 60 м(на оценку). | Учетный | Бег на результат (<i>60 м</i>). Эстафеты по кругу. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростных качеств, выносливости. Равномерный бег 5 мин. | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>) | М.: «5» -10,2 с.; «4» -10,8 с.; «3»- 11,4 с.; Д.: «5» -10,4 с.; «4»- 10,9с.; «3»- 11,6 с. |
| | | | | | |

| | | | | | |
|------|---|-------------------|--|--|--|
| 98. | Бег на средние дистанции(2ч). | Изучение н/м | Бег в равномерном темпе <i>1000 м</i> . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | <i>Уметь:</i> бегать на дистанцию <i>1000 м</i> | Текущий |
| 99. | Развитие выносливости. | Совершенствование | Бег в равномерном темпе <i>1000 м</i> ОРУ. Специальные беговые упражнения. | <i>Уметь:</i> бегать на дистанцию <i>1000 м</i> | М: «5»-4.50мин; «4»- 5.40 мин; «3»- 6.40 мин. Д: «5»- 5.30 мин «4»-6.40 мин; «3»-7.40 мин |
| 100. | Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч); Обучение технике . | Изучение н/ м | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание»(<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание мяча (<i>150 г</i>) на заданное расстояние. | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. | Текущий |
| 101. | Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. | Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: |
| 102. | Совершенствование техники прыжка и метания мяча . | Учетный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>) Метание мяча (<i>150 г</i>) на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч с разбега на дальность; | М: «5» - 34 м; «4» - 27 м; «3»-20 м Д: «5»-21 м ; «4»-17 м ; «3»-14 м. |

| | | | | | |
|-----|---|-----------------|---|--|---|
| 103 | Совершенствование техники прыжка и метания мяча . | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>) Метание мяча (150 г) на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь : пробегать 1500м. | Текущий. |
| 104 | Закрепить технику прыжка и метания. | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивания» (<i>приземление</i>). Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. . ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: приземляться | Оценка техники метания мяча с разбега. |
| 105 | Закрепить технику прыжка и метания. | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания» . Метание теннисного мяча на дальность | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Оценка техники прыжка в высоту Метание мяча на дальность: М: «5» - 34 м; «4» - 27 м; «3»-20 м Д: «5»-21 м ; «4»-17 м ; «3»-14 м. |

Итого: 105 часа

КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класса.

1 четверть - 9 учебных недель; 27 часов.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----|---|---------------------------|---|--|---------|
| 1. | Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч); Инструктаж по ТБ. Высокий старт 15- 30 м), стартовый разгон, бег по дистанции | Изучение нового материала | Высокий старт 15- 30 м), стартовый разгон, бег по дистанции(40 -50 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра. Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 2 мин. <i>Терминология спринтерского бега.</i> | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м); <i>бегать в равномерном темпе(2 мин.)</i> | Текущий |
| 2. | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей . | Совершенствования | Высокий старт (15-30 м), бег по дистанции (40 – 50 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты линейные. Бег 3 мин с одним ускорением. Измерение результатов. <i>Влияние занятий легкой атлетики на организм человек</i> | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м); <i>бегать в равномерном темпе(3 мин.)</i> | Текущий |
| 3. | Старты из различных положений . | Совершенствования | Высокий старт (15- 30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростно-силовых качеств. Старты из различных положений. Равномерный бег 5 мин. | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м); бегать в равномерном темпе(5 мин); | Текущий |

| | | | | | |
|----|--|---------------------------|--|---|--|
| 4. | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). | Совершенство | Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных возможностей. Старты из различных положений. | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м); | Текущий |
| 5. | Бег на результат (60 м). | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. <i>Правила соревнований в спринтерском беге.</i> Равномерный бег 6 мин | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м); бегать в равномерном темпе (6 мин.) | Бег 60 м М.: «5» -10,0 с.; «4» -10,6 с.; «3»- 10,8 с.; д.: «5» -10,4 с.; «4»- 10,8 с.;»3-11.2 |
| 6. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч); Обучение . | Изучение нового материала | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в гору. Равномерный бег 8 мин. <i>Терминология прыжков в длину.</i> | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать в равномерном темпе; бегать в гору; | Текущий |
| 7. | Закрепление техники прыжка в длину. .Метание мяча. | Комбинированный | Прыжок в длину с 7 - 9 шагов. Приземление. Метание мяча (150 г) на заданное расстояние. <i>Правила соревнований в прыжках.</i> | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать в равномерном темпе; | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|-------------------|---|--|---|
| 8. | Метание мяча (150 г) на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. | Комбинированный | Прыжок в длину с 7 - 9 шагов. Приземление. Метание мяча (150 г) на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 8 мин. <i>Терминология метания.</i> | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; бегать в равномерном темпе; | Текущий |
| 9. | Метание мяча .Прыжок в длину. | Совершенствования | Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега, приземление. Метание мяча (150 г) на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1000 м без учета времени. <i>Правила соревнований в метании</i> | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность; распределять свои силы в беге на дистанции; | Оценка техники прыжка в длину и метание мяча в цель |
| 10. | Бег на средние дистанции.(2 ч). | Комбинированный | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Равномерный бег 15 мин. | <i>Уметь</i> ;:бегать на средние дистанции | 1000м: М.: «5»-5,00 мин; «4»- 5,30 мин; «3»- 6,00 мин; Д.: «5»- 5,30 мин; «4»- 6,00 мин; «3»- 6,20 мин; |
| 11. | Специально- беговые упражнения. | Совершенствования | Бег в равномерном темпе. Бег 2000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Круговая эстафета», «Невод». | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе. | Бег 2 км М.: 10,30 мин; Д.: 14,00 мин |

| | | | | | |
|-----|-----------------------|---------|-------------|---|---|
| 12. | Развитие выносливости | Учетный | Бег 2000 м. | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе. | Бег 2 км М.: 10,30 мин; Д.: 14,00 мин |
|-----|-----------------------|---------|-------------|---|---|

Баскетбол (15 ч)

| | | | | | |
|-----|---|---------------------------|---|--|---------|
| 13. | Правила ТБ при игре в баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении . | Изучение нового материала | Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении Сочетание приемов ведения, передачи, броска.. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств. <i>Правила ТБ при игре в баскетбол.</i> | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |
| 14. | Сочетание приемов ведения, передачи, броска . | Комплексный | Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |
| 15. | Развитие координационных способностей. | Комплексный | Сочетание приемов ведения, передачи, броска . Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре | |

| | | | | | |
|-----|---|-------------|--|--|---|
| 16. | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока |
| 17. | Игра в мини- баскетбол | Комплексный | Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |
| 18. | Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | Комплексный | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | Текущий |
| 19. | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | Комплексный | Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча . | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. | Текущий |

| | | | | | |
|-----|---|---------------------------|---|--|---|
| 20. | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча . | Изучение нового материала | Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. <i>Терминология б/б.</i> | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |
| 21. | Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. | <i>Уметь;</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; ;выполнять правильно технические действия; | Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока |
| 22. | Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия; | Текущий |

| | | | | | |
|-----|---|-------------|--|--|---|
| 23. | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | Комплексный | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия; | Текущий |
| 24. | Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении | Комплексный | Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия; | Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча |
| 25. | Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия; | Текущий |
| 26. | Сочетание приемов ведения, остановки, броска. Игра (2х2, 3х3). Развитие координационных способностей . | | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. | <i>Уметь:</i> играть в игру по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | |
| 27. | Совершенствование технических приемов в игре. | | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | |

2 четверть - 7 учебных недель; 21час.

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|--------------------------|--|---------------------------|--|---|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Гимнастика (18 ч) | | | | | |
| 28. | Висы. Строевые упражнения (6 ч) Инструктаж по ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | Изучение нового материала | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Развитие силовых способностей. Эстафеты. <i>Инструктаж по ТБ.</i> | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы | Текущий |
| 29. | Подъем переворотом в упор .Висы. | Совершенствования | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. <i>Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.</i> | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы | Текущий |
| | | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--------------|--|---|--------------------------------------|
| 30. | Упражнения на перекладине. ОРУ с г/палкой. | Совершенство | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы | Текущий |
| 31. | Строевые упражнения .Висы. | Совершенство | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы | Текущий |
| 32. | Развитие силовых способностей. | Совершенство | Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. | | Текущий |
| 33 | Упражнения на перекладине. | Учетный | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, висы | Оценка техники выполнения упражнений |
| | | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---------------------------|--|---|---------|
| 34. | Опорный прыжок (6 ч) Обучение технике опорного прыжка «ноги врозь». | Изучение нового материала | Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 11-110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий |
| 35. | Закрепление техники опорного прыжка. | Совершенствования | Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий |
| 36. | Совершенствование техники опорного прыжка. | Совершенствования | Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий |
| 37. | ОРУ с обручем. Упражнения на г/скамейке. | Совершенствования | Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100-110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|---------------------------------|---|---|--------------------------------|
| 38. | Оценка техники опорного прыжка. | Совершенство ования | Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину высота 100-110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий |
| 39 | Опорный прыжок «ноги врозь». | Учетный | Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5-6 упражнений</i>) Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. | Оценка техники опорного прыжка |
| 40. | Акробатика (6 ч). Лазание по канату в три приема. Обучение технике кувырка вперед и назад. | Изучение нового материала | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках- выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий |
| 41. | Закрепление техники кувырков ; лазания по канату. | Комплексн ый | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий |
| 42. | Совершенствование техники кувырков ; лазания. | Комплексн ый | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|---------------------------|--|---|---|
| 43. | Акробатические упражнения. Лазание. | Комплексный | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Оценка техники выполнения кувырков. |
| 44 | Выполнение комбинации ОРУ с мячом. | Совершенствования | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | |
| 45. | Лазание по канату в два приема (на оценку). | Учетный | Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации | Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м |
| 46. | Баскетбол (3 ч). Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. | Изучение нового материала | Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 47. | Бросок одной рукой от плеча после остановки | Комплексный | Бросок одной рукой от плеча после остановки Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0).. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия в игре. | Текущий |

| | | | | | |
|-----|---|-------------|--|--|---------|
| 48. | Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. | Комплексный | Бросок одной рукой от плеча после остановки Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0).. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий |
|-----|---|-------------|--|--|---------|

3 четверть - 10 учебных недель ; 30 часов.

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|---------------------------------|---|---------------------------|--|---|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Лыжная подготовка (21 ч) | | | | | |
| 49. | Техника лыжных ходов (9ч). Правила Т/Б на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь лыжника, подгонка лыжного инвентаря. | Изучение нового материала | <i>Правила Т/Б на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь лыжника, подгонка лыжного инвентаря.</i> Попеременный двухшажный ход. | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. | Текущий |
| 50. | Обучение технике попеременного двухшажного хода. | Совершенствование | Попеременный двухшажный ход. Встречные эстафеты без палок. Прохождение дистанции 2 км. Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. | Текущий |
| 51. | Закрепление техники попеременного двухшажного хода. | Совершенствование | Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с передачей палок. Прохождение дистанции 2км. | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными ходами. | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|-------------------|---|---|---|
| 52. | Обучение технике одновременного двухшажного хода. | Изучение н/м | Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i> | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными ходами. | Текущий |
| 53. | Закрепление техники одновременного двухшажного хода. | Совершенствования | Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с передачей палок. Прохождение дистанции | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными ходами. | Текущий |
| 54. | Обучение технике одновременного бесшажного хода. | Изучение н/м | Одновременный бесшажный ход. 2 км. Развитие скоростно- силовых качеств, выносливости. <i>Виды лыжного спорта.</i> | <i>Уметь;</i> передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом . | Оценка техники одновременного двухшажного хода. |
| 55. | Закрепление техники одновременного бесшажного хода. | Совершенствования | Одновременный бесшажный ход. 2 км. Развитие скоростно- силовых качеств, выносливости | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными ходами. | Текущий |
| 56. | Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. | Учетный | Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км с ускорениями 3х 100. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | <i>Уметь;</i> передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, попеременным двухшажным ходом. | Оценка техники одновременного двухшажного хода. |
| 57. | Одновременный бесшажный ход. <i>Лыжники Тульской области.</i> | Учётный | Прохождение дистанции 1км с учётом времени. | <i>Уметь;</i> передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, попеременным двухшажным ходом. | |

| | | | | | |
|-----|---|---------------------------|---|---|---------|
| | | | | | |
| 58. | Подъёмы, спуски, торможения (6ч) Подъём на склон «полуелочкой» Спуск в высокой стойке. Торможение »упором, плугом.» | Изучение нового материала | Подъём на склон «полуелочкой» Спуск в высокой стойке. Торможение упором (н/м), плугом. | <i>Уметь;</i> выполнять подъём на склон «ёлочкой» | Текущий |
| 59. | Прохождение дистанции 2 км с учетом времени. <i>Применение лыжных мазей .</i> | | Подъём на склон «полуелочкой» Спуск в высокой стойке. Торможение упором (н/м), плугом. | <i>Уметь; выполнять подъём на склон «ёлочкой»</i> | Текущий |
| 60 | Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | | Подъём на склон «полуелочкой» Спуск в высокой стойке. Торможение упором (н/м), плугом. Прохождение дистанции 2 км с учетом времени. | <i>Уметь;</i> выполнять подъём на склон «ёлочкой». | Текущий |
| 61. | Подъем. Спуск. Торможение. <i>Оказание помощи при обморожениях и травмах.</i> | | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. | <i>Уметь: выполнять спуск со склона ,подъем «елочкой», торможение «упором».</i> | |

| | | | | | |
|-----|---|---------------------------|--|---|--|
| 62. | Оценка техники выполнения подъёма «елочкой». | Комбинированный | Подъём на склон «елочкой». Спуск со склона в низкой стойке. Торможение упором Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. Развитие скоростно-силовых качеств. выносливости. <i>Оказание помощи при обморожениях и травмах.</i> | <i>Уметь:</i> выполнять подъем на склон «елочкой», торможение упором. | Оценка техники выполнения подъёма «елочкой» |
| 63. | Оценка техники выполнения торможения упором | Комбинированный | Подъём на склон «елочкой». Торможение упором. Спуск в средней стойке. Прохождение дистанции 3 км Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | <i>Уметь:</i> выполнять подъем на склон «елочкой», торможение упором. | Оценка техники выполнения торможения упором |
| 64. | Повороты (6 ч). Поворот переступанием. Лыжные гонки на дистанцию 2 км. | Изучение нового материала | Повороты переступанием. Повороты упором (н/м). Лыжные гонки на дистанцию 2 км. Игра с горки на горку. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | <i>Уметь:</i> выполнять поворот упором. | М.: «5» -14.00 мин; «4» -14.30 «3»- 15.00 д.: «5» -14.30 мин; «4»-15.00 «3»-15.30 |
| 65. | Повороты упором . | | Повороты переступанием. Повороты упором (н/м). Лыжные гонки на дистанцию 2 км. Игра с горки на горку. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | <i>Уметь:</i> выполнять поворот упором. | Текущий |

| | | | | | |
|-----|---|--------------|---|--|---|
| 66. | Поворот переступанием. | | Повороты переступанием . Лыжные гонки на дистанцию 2 км. Игра с горки на горку | <i>Уметь:</i> выполнять поворот упором, уметь распределять силы на всей дистанции | |
| 67. | Прохождение дистанции 3км с учетом времени. | Совершенство | Повороты упором. Прохождение дистанции 3,5 км Игра « С горки на горку» | <i>Уметь:</i> выполнять поворот упором, уметь распределять силы на всей дистанции. | Текущий |
| 68. | Лыжные гонки на дистанцию 2 км. | Совершенство | Повороты упором, переступанием. Прохождение дистанции 3км с учетом времени. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | <i>Уметь:</i> выполнять поворот упором. | М.: «5»14.00 «4» -14.30 «3»- 15.00 д.: «5» -14.30 «4»-15.00 «3»- 15.30 |
| 69. | Поворот на месте . Поворот переступанием. | Учетный | Поворот на месте . Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3км с учетом времени. | <i>Уметь:</i> выполнять поворот упором. | Оценка техники выполнения поворота упором |

Спортивные игры (9 ч).

| | | | | | |
|-----|---|-----------------------|--|---|---------|
| 70. | Волейбол (9ч) ТБ при игре в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. | Изучение н/ м | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |
| 71. | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. | Совершенство вания | Стойки и передвижения в игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Игра по упрощенным правилам. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия; | Текущий |
| 72. | Нижняя прямая подача мяча . <i>Физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ.</i> | Совершенство вания | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия; | Текущий |
| | | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--------------|--|---|--|
| 73. | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. | Совершенство | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия; | Текущий |
| 74. | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. | Совершенство | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия; | Текущий |
| 75. | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку . | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах |
| 76. | Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий |

| | | | | | |
|-----|------------------------------|-------------|--|---|---|
| 77. | Игра по упрощенным правилам. | Комплексный | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам. | Оценка техники приема мяча через сетку. |
| 78. | Игра по упрощенным правилам. | Комплексный | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам. | Оценка техники нападающего удара. |

бкласс

4 четверть -8 учебных недель; 27 часа.

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|------------------|---|----------------------|--|--|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | Спортивные игры (12 ч) | | | | |
| 79. | Волейбол (9 ч) Т/Б на занятиях по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку . | Совершенство | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре; | Текущий |

| | | | | | |
|-----|---|--------------|---|--|--|
| 80. | Прием мяча снизу двумя руками после подачи . | Совершенство | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре; | Текущий |
| 81. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером .(обучение) | Совершенство | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий |
| 82. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером .(закрепление). | Совершенство | Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинация из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре; | Оценка техники нижней прямой подачи мяча |

| | | | | | |
|-----|--|--------------|---|--|---------|
| 83. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.(соверш.). | Совершенство | Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий |
| 84. | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам . | Совершенство | Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам . | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий |
| 85. | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. | Совершенство | Комбинации из разученных элементов. Игра по упрощенным правилам. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий |
| 86. | Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. | Совершенство | Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|-----------------|--|---|--|
| | | | | | |
| 87. | Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). | | Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий |
| 88. | Баскетбол (6 ч). Т/Б на уроках баскетбола. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий |
| 89. | Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. | Комбинированный | Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5:0). Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий |
| 90. | Бросок одной рукой от плеча после остановки. | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.. Перехват мяча. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре; | Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки |

| | | | | | |
|-----|---|--------------|---|--|---------|
| 91. | Развитие координационных способностей. | Совершенство | Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |
| 92. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.. | Совершенство | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.. Перехват мяча. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; | Текущий |
| 93. | Передачи мяча в тройках в движении со сменой места | Совершенство | Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять правильно технические действия в игре; | Текущий |

Легкая атлетика (12 ч)

| | | | | | |
|-----|---|-----------------|--|--|---------|
| 94. | Спринтерский бег, эстафетный бег (6ч), <i>Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м)</i> | Комбинированный | Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м) Специальные беговые упражнения. ОРУ Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег 5 мин . Определение результатов в спринтерском беге. | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м); бегать в равномерном темпе 2мин. | Текущий |
| 95. | Специальные беговые упражнения. | Комбинированный | Специальные беговые упражнения. ОРУ Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег 5 мин . Определение | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м); бегать в равномерном темпе | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|-------------------|--|--|---|
| 96. | Старты из различных положений . | Комбинированный | Высокий старт (<i>до 15-30 м</i>). Бег по дистанции (<i>40-50 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старты из различных положений. Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 5 | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>); бегать в равномерном темпе 5 мин. | Текущий |
| 97. | Высокий старт (<i>15-30 м</i>). Финиширование. | Совершенствования | Высокий старт (<i>15-30 м</i>). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. <i>Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.(теория)</i> | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>); бегать в равномерном темпе 6 мин. | Текущий |
| 98. | Бег на 60 м. | Учетный | Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>) | м «5» -10,0 с.; «4» -10,6 с.; «3»-10,8 с.; д.: «5» -10,4 с.; «4»- 10,8с.; «3»-11,2 с. |
| 99. | Бег на 60м.(учет). Равномерный бег 7 мин. | Учетный | Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств, выносливости. Равномерный бег 7 мин. | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (<i>60 м</i>) | м «5» -10,0 с.; «4» -10,6 с.; «3»-10,8 с.; д.: «5» -10,4 с.10,8с.; «3»-11,2 с. |

| | | | | | |
|------|--|-----------------|--|--|--|
| 100. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». (обучение). Метание мяча на дальность.(3ч). | Изучение н/м | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания» (<i>подбор ноги, разбег</i>). Метание теннисного мяча на дальность Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность . | Оценка техники метания мяча:м:36-29-21; д:23-18-15. |
| 101. | Закрепление техники прыжка в высоту .Метание на дальность.(учет). | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания» (<i>отталкивание, переход через планку</i>). Метание теннисного мяча на дальность Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность. | Оценка техники метания мяча: м:36-29-21; д:23-18-15. |
| 102. | Совершенствование техники прыжка в высоту. | Учетный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Оценка техники прыжка в высоту:м:110-100-90;д:100-95-85. |
| 103 | Совершенствование техники отталкивания | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>) Метание мяча (<i>150 г</i>) на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч с разбега на дальность; | Оценка техники метания мяча |
| 104 | Совершенствование техники метания мяча | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч с разбега на дальность; | Оценка техники прыжка в высоту |
| 105 | Закрепление техники прыжка | Учетный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивания» (<i>приземление</i>). Метание | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч | Оценка техники прыжка в высоту |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--------------|--|
| | | | теннисного мяча на дальность Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | на дальность | |
|--|--|--|--|--------------|--|

Итого: 105 часа.

**Календарно - тематическое планирование.
7 класс.
1 четверть - 9 учебных недель; 27 часов.**

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|-------------------------------|---|-------------------|---|--|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Легкая атлетика (12 ч) | | | | | |
| 1. | Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч). Инструктаж по ТБ. Высокий старт . | Вводный | Высокий старт (20-40 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Равномерный бег 2 мин. Инструктаж по ТБ. | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м); бегать в равномерном темпе (2 мин.) | Текущий |
| 2. | Стартовый разгон. Бег по дистанции . | Совершенствования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30м. Бег 3 мин с 2 ускорениями до 50 метров. Правила соревнований по л/а: бег на короткие дистанции. | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м; 30м); бегать с ускорениями (3 мин.) | Текущий |

| | | | | | |
|----|--|-----------------|---|---|---|
| 3. | Бег на результат 30м. | Совершенство | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x10). Развитие скоростных качеств. Бег 4 мин с 2 ускорениями 2x60м. | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м); бегать с ускорениями(4мин) | Текущий |
| 4. | Челночный бег (3 x 10). | Совершенство | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Бег 5 мин . | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м) | Текущий |
| 5. | Бег на результат (60м). | Учетный | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Бег 5мин с ускорениями: 3x60м. | <i>Уметь;</i> бегать с максимальной скоростью (60 м); бегать в равномерном темпе(5мин.) | М.: «5» -9,5 с.; «4» -9,8 с.; «3»- 10,2с.; д.: «5» -9,8 с.; «4»- 10,4 с.; «3»- 10,9 с. |
| 6. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание (5 ч). Подбор разбега, отталкивание. | Комбинированный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Прыжок в длину с места на результат. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 7 мин с ускорениями: 3x80м.Правила соревнований по прыжкам в длину. | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность; бегать с ускорениями(7мин) | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|--------------------------|--|---|---|
| 7. | Прыжок в длину. Метание мяча. | Совершенство на ия | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. | Текущий |
| 8. | Правила соревнований по метанию . | Совершенство на ия | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Бег 9 мин с ускорениями: 3x80м. | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность. | Текущий |
| 9. | Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на результат. | Комбини рованный | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 9 мин с ускорениями: 3x100м. | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность; <i>бегать с ускорениями(9мин)</i> | М.:39-31-23; д.:25-19-16 |
| 10. | Прыжок в длину на результат. | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 10 мин с ускорениями: 3x100м. | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность; <i>бегать с ускорениями(10мин)</i> | М.: «5» -360 см; «4» - 340 см; «3»— 320 см; д.: «5» -340 см; «4» -320 см; «3»-300 см |
| 11. | Бег на средние дистанции (2 ч). Бег (1500м). | Комбини рованный | Бег (1500м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. | <i>Уметь:</i> пробегать 1500 м | М.: 7.00-7.30-8.00 Д.: 7.30-8.00-8.30 |
| 12. | Правила соревнований в беге на средние дистанции. | Комбини рованный | Правила соревнований в беге на средние дистанции Специальные беговые упражнения. | <i>Уметь:</i> пробегать 1500 м | М.: 7.00-7.30-8.00 Д.: 7.30-8.00- |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|------|
| | | | | | 8.30 |
|--|--|--|--|--|------|

| | | | | | |
|-----|---|-----------------|---|--|---------|
| 13. | Баскетбол (15 ч) Передвижения игрока. Повороты с мячом. | Изучение н/м | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |
| 14. | Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. | Комбинированной | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении в парах. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |
| 15. | Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | Комбинированной | Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий |
| 16. | Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении в парах. | | Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | | |
| 17. | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. | Комбинированной | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий |
| 18. | Бросок мяча в движении двумя руками сверху. | Комбинированной | Контроль за двигательной подготовкой учащихся. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий |

| | | | | | |
|-----|---|-----------------|---|--|---------|
| | | ванны | | | |
| 19. | Передачи мяча с отскоком на месте и в движении. | Комбинированной | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте и в движении; с пассивным сопротивлением защитника. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий |
| 20. | Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления . | Комбинированный | Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам. | |
| 21. | Бросок мяча двумя руками сверху с места, с сопротивлением. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками сверху с места, с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно - силовых качеств. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |
| 22. | Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|-----------------|--|---|---|
| 23. | Бросок мяча двумя руками сверху с места, с сопротивлением. | Комбинированный | Бросок мяча двумя руками сверху с места, с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. | |
| 24. | Оценка техники броска мяча двумя руками сверху с места с сопротивлением . | Комбинированный | Учебная игра. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно - силовых качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Оценка техники броска мяча двумя руками сверху с места с сопротивлением |
| 25. | Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий |
| 26. | Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий |

| | | | | | |
|-----|---------------------------------|--|--|--|-------------------|
| 27. | Развитие силы. Учебная игра. | | Развитие силы: мальчики подтягивание в висе на в/п; девочки – на низкой из упора стоя. Учебная игра. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам. | М:8-6-3;д:19-15-8 |
|-----|---------------------------------|--|--|--|-------------------|

2 четверть - 7 учебных недель;21час.

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|-------|--|------------------------------|--|--|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | Гимнастика (18 ч) | | | | |
| 28. | Акробатика. Лазание (6 ч) Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения.(обучение).Лазание по | Разучивание нового материала | О.т.в.-кувырок вперед в стойку на лопатках (м.); кувырок назад в полушпагат. Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | <i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|-------------|---|--|---|
| 29. | Закрепление техники акробатических элементов. | Комплексный | З. т.в.- кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). Р.т.в. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Стойка на голове с согнутыми ногами(м.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | <i>Уметь</i> : выполнять акробатические упражнения в комбинации | Текущий |
| 30. | Совершенствование техники акробатических элементов. | Комплексный | С.т.в. -кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. С.т.в. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).Стойка на голове с согнутыми ногами(м.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | <i>Уметь</i> : выполнять акробатические упражнения в комбинации | Оценка т.в.кувырка вперед в ст. на лопатках (м); кувырка назад в полушпагат(д). |
| 31. | Оценка техники выполнения: «мост» из положения стоя(д.);стойка на голове с согнутыми ногами(м.). | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках; перекатом вперед упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами; (м.). Кувырок назад в полушпагат; упор присев; «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | <i>Уметь</i> : выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату в два приема. | |

| | | | | | |
|-----|--|------------------------------|---|---|--|
| 32. | Оценка техники выполнения: «мост» из положения стоя(д.);стойка на голове с согнутыми ногами(м.). | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках; перекатом вперед упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами; (м.). Кувырок назад в полушпагат; упор присев; «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения: «мост» из положения стоя(д.);стойка на голове с согнутыми ногами(м.). |
| 33. | Лазание по канату на расстояние (6-5-3). | Учетный | Кувырок вперед в стойку на лопатках; перекатом вперед упор Кувырок назад в полушпагат; упор присев; «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | <i>Уметь :</i> лазать по шесту в три приема. | Оценка техники лазания по канату на расстояние (6-5-3) |
| 34. | Висы. Строевые упражнения (6 ч) Подъем переворотом в упор. | Разучивание нового материала | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе. | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|-------------|---|---|---|
| 35. | ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке . | | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в вися. | Текущий |
| 36. | Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.) (разучивание) | | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в вися. | Текущий |
| 37. | Зт.в. Подъем переворотом в упор, соскок махом назад(м.). | Комплексный | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в вися (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). О.т.в. Соскок махом назад. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в вися. | Оценка техники выполнения :подъем переворотом в упор(м.); махом одной толчком другой подъем переворотом в |

| | | | | | |
|-----|---|--------------------|--|---|--|
| 38. | Развитие силовых способностей. | Комплексный | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». З.т.в. Подъем переворотом в упор, соскок махом назад(м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом, соскок махом назад (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе. | Оценка техники выполнения соскока махом назад. |
| 39. | Упражнения на перекладине. Подтягивание в висе.(учет). | Учетный | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». О.т.в. соскока махом назад. С .т. в. Подъем переворотом в упор, соскок махом назад(м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом, соскок махом назад (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе. | Подтягивания. м.: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р. |
| 40. | Опорный прыжок (6 ч). Обучение технике прыжка . | Разучивание н/м | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). | <i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; упражнения в висе. | Подтягивания. м.: 8-6-3 р.; д.: 19-15-8 р. |
| 41. | Закрепление техники опорного прыжка . | Комбинированный | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).ОРУ с мячом. | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок. | |

| | | | | | |
|-----|--|-----------------|--|---|---------|
| 42. | Закрепление техники опорного прыжка. | Комбинированный | Опорный прыжок способом «согнув ноги» козёл в длину (м.)105-110см. Прыжок способом «ноги врозь» козёл в ширину (д.)100-105см. Выполнение комплекса ОРУ с обручем . | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок. | |
| 43. | Совершенствование техники опорного прыжка. | | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.).ОРУ со скакалкой. | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок | |
| 44. | Оценка техники опорного прыжка. | | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). ОРУ с гимнастической палкой. | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок | Текущий |
| 45. | Опорный прыжок (на оценку). | Учетный | Опорный прыжок способом «согнув ноги» козёл в длину (м.)105-110см. Прыжок способом «ноги врозь» козёл в ширину (д.)100-105см. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок | Текущий |
| | | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|-----------------|---|--|---|
| 46. | Баскетбол (3 ч). Передача мяча в тройках со сменой места. | Изучение н/м | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. . Игровые задания (2 х 2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам. | Текущий |
| 47. | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением Учебная игра. Развитие координационных | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным | О. т- передача мяча в тройках. |
| 48. | Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3х3). | | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х 2, 3х3). Учебная игра. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам | О. т- бросок мяча одной рукой от плеча. |

3 четверть - 10 учебных недель; 30 часов.

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|---------------------------------|---|---------------------------|--|--|-----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Лыжная подготовка (21 ч) | | | | | |
| 49. | Одновременный одношажный ход (3ч). Правила Т/Б на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход . | Изучение нового материала | Правила Т/Б на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1км с учётом времени. Игры: «Гонки преследованием». | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. | Текущий |
| 50. | Закрепление техники одновременного одношажного хода. | Совершенствования | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1км с учетом времени. | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. | Текущий |
| 51. | Совершенствование техники одновременного хода. | Совершенствования | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км . | | |

| | | | | | |
|-----|---|-------------------|---|--|---|
| 52. | Одновременный двухшажный ход и бесшажный ход. (3 ч). | Совершенствования | Одновременный двухшажный ход и бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км с учетом времени. Игры: «Гонки преследованием». | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. | Текущий |
| 53. | Закрепление техники одновременного двухшажного хода. | Совершенствования | Одновременный двухшажный ход и бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км с учетом времени. Игры: «Гонки преследованием». | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом. | |
| 54. | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | Учетный | Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход и бесшажный ход. Лыжные гонки на дистанцию 1км. | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом. | М.: «5» - 6.00с.; «4» -6.30с.; «3»- 7.30; д.: «5» -6.30.; «4»-7.00с.; «3»- 8.00с. |

| | | | | | |
|-----|---|-----------------|---|--|---------------------------------------|
| 55. | Подъёмы и спуски. Торможение (5 ч). Подъём в гору скользящим шагом. | Комбинированный | Прохождение дистанции 2км. Игры: «Гонки преследованием». Подъём в гору скользящим шагом. Подъём «ёлочкой». Торможение упором; плугом. | <i>Уметь;</i> передвигаться на лыжах одновременным двухшажным и бесшажным ходом. | Техника передвижения. |
| 56. | Подъём в гору «ёлочкой». | Комбинированный | Подъём в гору скользящим шагом. Подъём «ёлочкой». Торможение упором; плугом. Прохождение дистанции 2км с учетом времени. | <i>Уметь;</i> выполнять подъём в гору скользящим шагом. | Техника выполнения подъёма «ёлочкой». |

| | | | | | |
|-----|--|-------------------|---|--|-----------------------------|
| 57. | Торможение «упором» и «плугом». | Совершенствования | Подъём в гору скользящим шагом. Подъём «ёлочкой». Торможение упором; плугом. Прохождение дистанции 2км с учетом времени | <i>Уметь</i> ; выполнять подъём в гору скользящим шагом. | Техника торможения плугом |
| 58. | Спуск в высокой, средней низкой стойках. | Совершенствования | Подъём в гору скользящим шагом. Подъём «ёлочкой». Торможение упором; плугом. Прохождение дистанции 2км с учетом времени .Игры: «Гонки с выбыванием» | <i>Уметь</i> ; выполнять подъём в гору скользящим шагом. | Техника торможения упором. |
| 59. | Оценка техники подъема, спуска. | Учетный | Подъём в гору скользящим шагом. Подъём «ёлочкой». Торможение упором; плугом. Прохождение дистанции 2км с учетом времени | <i>Уметь</i> : выполнять подъём в гору скользящим шагом. | Техника выполнения подъёма. |

| | | | | | |
|-----|---|-------------------|--|--|--|
| 60. | Повороты (5 ч). Поворот на месте махом. | Комбинированный | Поворот на месте махом. Лыжные гонки на дистанцию 2км. | <i>Уметь</i> : выполнять поворот на месте махом. | М.: «5» -13.0 мин; «4» -14.00 «3»- 14.30.; д.: «5» - 14.00мин; «4»-14.30.; «3»- 15.00 |
| 61. | Повороты переступанием. | Совершенствования | Поворот на месте махом. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3км. | <i>Уметь</i> : выполнять поворот на месте махом. | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|-----------------------|---|--|---|
| 62. | Прохождение дистанции 3км с переменной скоростью.. | Совершенствовани е | Поворот на месте махом. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3км . Игры: «Карельская гонка». | <i>Уметь:</i> выполнять поворот на месте махом. | Техника выполнения поворота переступание м. |
| 63. | Прохождение дистанции 3км с учетом времени. | Комбинированный | Поворот на месте махом. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3км с учетом времени. | <i>Уметь:</i> выполнять поворот на месте махом. | Техника выполнения поворота на месте махом. |
| 64. | Лыжные гонки на дистанцию 3км. | Учетный | Поворот на месте махом. Повороты переступанием. Лыжные гонки на дистанцию 3км. | <i>Уметь:</i> выполнять поворот на месте махом. | М.: «5» - 17.00; «4» -18.00; «3»- 19.00. д.: «5» - 19.00мин; «4»-20.00.; «3»- 21.00. |
| 65. | Лыжные ходы (5 ч). Одновременный одношажный ход. | Совершенствовани е | Одновременный одношажный и двухшажный ход. Прохождение дистанции 4км. | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными способами. | Текущий |
| 66. | Одновременный двухшажный ход. | Совершенствовани | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 4км. | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными способами. | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|-------------------|---|--|---------|
| 67. | Одновременный бесшажный ход. | Совершенствование | Подъём в гору скользящим шагом. Подъём «ёлочкой». Торможение упором; плугом. Прохождение дистанции 4км. | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными способами. | Текущий |
| 68. | Совершенствование техники конькового хода. | Совершенствование | Прохождение дистанции 3 км коньковым ходом. | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными способами. | |
| 69. | Совершенствование техники конькового хода. | Комбинированный | Прохождение дистанции 4км. | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными способами. | Текущий |

Спортивные игры: Волейбол- (9ч)

| | | | | | |
|-----|---|------------------------------|--|--|---------|
| 70. | Инструктаж по Т/Б . Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | Прохождение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |
| 71. | Прием мяча снизу после передачи. | Совершенствование | Приём мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Стойки и передвижения игрока. | | |

| | | | | | |
|-----|---|--------------------|---|---|--|
| 72. | Нижняя прямая подача мяча. | Совершенство-вание | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам. | |
| 73. | Совершенствование технических приемов в игре. | Совершенство-вание | Приём мяча снизу после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку |
| 74. | Эстафеты с передачей мяча. | Совершенство-вание | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам. | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку |

| | | | | | |
|-----|---|--------------|--|---|--|
| 75. | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками через сетку. | Совершенство | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку . | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий |
| 76. | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | Совершенство | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |
| 77. | Оценка техники нижней прямой подачи мяча. | Совершенство | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий нижняя прямая подача : 6-4-3 |
| 78. | Нападающий удар после подбрасывания партнером. | Совершенство | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (<i>прием - передача - удар</i>). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам. | |

4 четверть -8 учебных недель; 27 часа

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|-------|---|-------------------|--|--|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 |
| | | | Спортивные игры: Волейбол (15 ч). | | |
| 79. | Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |
| 80. | Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | | |
| 81. | Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке . | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий |

| | | | | | |
|-----|---|-------------------|---|--|--|
| 82. | Игровые задания на укороченной площадке . | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. | | |
| 83. | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием – передача). | | |
| 84. | Нападающий удар. | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам. | Оценка техники нижней прямой подачи мяча |
| 85. | Тактика свободного нападения. | Совершенствования | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам . | Текущий |
| 86. | Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|-------------------|---|---|---------|
| 87. | Нападающий удар после подбрасывания партнером. | Совершенствования | Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам . | Текущий |
| 88. | Игра по упрощенным правилам. | Совершенствования | Комбинация из освоенных элементов(приём- передача-удар). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий |
| 89. | Комбинации из освоенных элементов. | Совершенствования | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий |
| 90. | Комбинации из освоенных элементов. | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача мяча. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам. правилам. | Текущий |
| 91. | Игра по упрощенным правилам | Совершенствования | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------------|--|--|---------|
| 92. | Игра по упрощенным правилам | Совершенствования | Игра по упрощенным правилам | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий |
| 93. | Учебно-тренировочная игра | Совершенствования | Учебно-тренировочная игра | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий |
| Легкая атлетика (9 ч) | | | | | |
| 94. | Спринтерский бег, эстафетный бег(5ч) Инструктаж по ТБ. Высокий старт, бег по дистанции. | Комбинированный | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Равномерный бег 2 мин . | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м). | Текущий |
| 95. | Развитие скоростных качеств. Бег 3 мин . | Совершенствования | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). <i>Финиширование.</i> Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10 . Правила соревнований. | <i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе 3мин. | Текущий |
| 96. | Развитие скоростных качеств .Бег 4 мин. | | Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств. Бег 4 мин с 2 ускорениями 2x60м.Правила соревнований | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (60 м); <i>бегать в равномерном темпе 4мин.</i> | Текущий |

| | | | | | |
|------|---|-----------------|--|--|---|
| 97. | Равномерный бег 5мин. | Совершенство | Высокий старт (20-40.м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 x 10). Равномерный бег 5мин. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м) ;бегать в равномерном темпе 5мин. | Текущий |
| 98. | Бег на 60 м (учет). | Учетный | Специально беговые упражнения Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м. | М.: «5»-9,5 с; «4»- 9,8 с.; «3»- 10,2 с.; Д: «5»-9,8 с.; «4»- 10,4 с.; «3» - 10,9 с. |
| 99. | Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4ч). Обучение технике прыжка в высоту. | | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» (разбег ,подбор ноги). Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. | | |
| 100. | Закрепление техники прыжка в высоту. Метание малого мяча. | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание»(переход через планку, приземление). Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 6 минут. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. | Оценка техники метания мяча с разбега |

| | | | | | |
|------|--|---------------------|--|--|---|
| 101. | Совершенствовани е техники прыжка в высоту. | Учетный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. <i>Бегать в равномерном темпе бмин.</i> | Оценка техники метания мяча с разбега: М:28-30-35; д: 20-24-28. |
| 102. | Прыжок в высоту. Метание малого мяча бег на середине дистанции | Учетный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. ». Подведение итогов четверти и года. | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. | Прыжок М:115-110-100;д:110-100-90. |
| 103 | Совершенствова ние техники | Комбини рованный | Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. Бег 1500 метров на результат. | <i>Уметь:</i> пробегать 1500м. | Текущий. |
| 104 | Совершенствова ние техники | Комбини рованный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивания». Метание мяча (150) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. | | Оценка техники метания мяча с разбега. |
| 105 | Совершенствова ние техники | Комбини рованный | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подведение итогов четверти и года. | <i>Уметь:</i> прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега. | Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | М: «5»-35м; «4»-30м; «3»-28м; Д.»5»-28м; «4»-24 м; «3»-20 м. |
|--|--|--|--|--|---|

ИТОГО: 105 часа.

Календарно-тематическое планирование 8 класса
1 четверть - 9 учебных недель; 27 часов.

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности | Вид контроля |
|-------------------------------|---|-------------------|--|---|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Легкая атлетика (12 ч) | | | | | |
| 1. | Спринтерский бег (3ч). Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. | Вводный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег 2мин. | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий |
| 2. | Бег по дистанции. Финиширование. | Совершенствования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 30м на результат. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий |
| 3. | Бег 30м на результат. | Контрольный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 4 мин с ускорениями: 2x50м. | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий |
| 4. | Эстафетный бег (3ч). | Совершенствования | Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег 5мин. | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|-------------------|---|--|--|
| 5. | Техника передачи эстафетной палочки. | Совершенствование | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 6 мин с ускорениями: 3x60м. | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий |
| 6. | Бег 60 м на результат. | Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 7 мин с ускорениями: 3x80м. | <i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | М.: «5» -9,3 с.; «4» -9,6 с.; «3»-9,8с.; д.: «5» -9,5 с.; «4» - 9,8 с.; «3»- 10,0 с. |
| 7. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4ч). Прыжок в длину (подбор разбега). | Комбинированный | Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов(<i>подбор разбега</i>). Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 8 мин с ускорениями: 3x80м. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий |
| 8. | Прыжок в длину (отталкивание). Метание. | Комбинированный | Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов (<i>отталкивание</i>). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 9 мин с ускорениями: 3x100м. | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий |
| 9. | Прыжок в длину (фаза полета). Метание. | | Прыжок в длину с 1 1-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 10 мин с ускорениями: 3x100м. | <i>Уметь:</i> прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч | Текущий |
| 10. | Прыжок в длину Метание мяча. | Учетный | | | |

| | | | | | |
|--|--|-----------------|---|---|---|
| 11. | Бег на средние дистанции (2 ч) | Комбинированный | Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости | <i>Уметь:</i> пробегать дистанцию 1500 д.;(2000) м . | Текущий |
| 12. | Правила соревнований. Развитие выносливости. | Учетный | Бег (1500 м - д., 2000 м - м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости | <i>Уметь:</i> пробегать дистанцию 1500 д.;(2000) м . | М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин |
| Спортивные игры: Баскетбол- 15 ч. | | | | | |
| 13. | Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 14. | Передачи мяча двумя руками от груди на месте . | Комбинированный | Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | |
| 15. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |

| | | | | | |
|-----|---|-----------------|---|---|---------|
| 16. | Бросок двумя руками от головы с места. | Комбинированный | Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 17. | Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 18. | Личная защита. Учебная игра. | Комбинированный | Бросок двумя руками от головы с места Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 19. | Развитие координационных способностей. | Комбинированный | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Учебная игра. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 20. | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |

| | | | | | |
|-----|---|-----------------|--|---|--|
| 21. | Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. | Комбинированной | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 22. | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. | Комбинированной | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места |
| 23. | Игровые задания (2х2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. | Комбинированной | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 24. | Совершенствование технических приемов в игре. | Комбинированной | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |

| | | | | | |
|-----|---|-----------------|---|--|---|
| 25. | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | Комбинированный | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощённым правилам. | Текущий |
| 26. | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 27. | Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре . | Количество попаданий из 10 бросков: 7-5-3 |

2 четверть - 7 учебных недель; 21 час.

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|--------------------------|---|---------------------------|--|--|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Гимнастика (18 ч) | | | | | |
| 28. | Акробатика, лазание (6 ч) Инструктаж по ТБ. Обучение технике кувырка вперед; лазанию по канату в два приема. | Изучение нового материала | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене(д.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий |
| 29. | Разучивание техники кувырка вперед. | Комплексный | Р.т.в. :кувырки вперед(д.); длинный кувырок вперед(м.). С.т.в.: мост и поворот в упор на одном колене(д.); кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий |
| 30. | Совершенствование техники кувырка вперед. Обучение технике стойки на голове и руках(м0. | Комплексный | Оценка техники: кувырка назад, стойка ноги врозь(м.); мост и поворот в упор на одном колене(д.).С.т.в.: длинный кувырок вперед(м.); кувырки вперед(д.).Р.т.в.: стойка на голове и руках(м.); кувырка назад(д). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов | Оценка т.в. |

| | | | | | |
|-----|--|---------------------------|--|---|---|
| | .Закрепление техники Стойки на голове и руках. | | вперед(д.).З.т.в.: стойка на голове и руках(м.); кувырка назад(д.). Р.т.в. гимнастической комбинации из разученных элементов. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей | бинации из разученных элементов | Лазания по канату в два приема. |
| 32. | Акробатические элементы. | Компл | Оценка т.в.: стойка на голове и руках(м.); кувырка назад(д). С.т.в. гимнастической комбинации: длинного кувырка вперед ,стойки на голове, кувырка вперед(м); кувырок вперед, перекатом назад лечь и мост с поворотом в упор на одном колене, упор присев. | <i>Уметь:</i> выполнять комбинации из разученных элементов | Оценка т.в. |
| 33. | Комбинация из разученных элементов (учет). | Учетный | | | Выполнение на оценку акробатических элементов |
| 34. | Висы. Строевые упражнения (6 ч) Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. | Изучение нового материала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. | Текущий |
| 35. | Подъем переворотом в упор толчком двумя (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.) | Комплексный | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. С.т.в.: подъем переворотом в упор толчком двумя (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).Р.т.в.: из вися на подколках через ст. на руках опускание в упор присев(м.);соскок махом назад(д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|---------------------------|---|--|---------------------------------|
| 36. | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке . | Комплексный | Выполнение строевых приёмов: перестроению из одной шеренги в две и три на месте. Оценка т. в.: подъем переворотом в упор толчком двумя (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).С.т.в.: из вися на подколенках через ст. на руках опускание в упор присев(м.); соскок махом назад(д.).Р.т.в. гимнастической комбинации. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. | Оценка техники выполнения. |
| 37. | Выполнение строевых приёмов : перестроение из одной шеренги в две и три на месте . | Комбинированный | Выполнение строевых приёмов : перестроение из одной шеренги в две и три на месте. Оценка т. в.: из вися на подколенках через ст. на руках опускание в упор присев(м.);соскок махом назад(д.). | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Оценка техники выполнения. |
| 38. | Подтягивания в висе. | Учетный | С.т.в.: гимнастической комбинации: подъем переворотом в упор, вис на подколенках, опускание в упор присев через ст. на руках(м.);подъем переворотом толчком одной и махом другой в упор, соскок махом назад(д.). Подтягивания в висе. Развитие | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине . | М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р. |
| 39. | Техника выполнения гимнастической комбинации. | Учетный | Техника выполнения гимнастической комбинации. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | |
| 40. | Опорный прыжок. (6ч). Прикладное значение гимнастики .Обучение технике опорного прыжка | Изучение нового материала | ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.); ноги врозь(д.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок «согнув ноги»(м) и «ноги врозь » (д). | Текущий |

| | | | | | |
|--|--|-------------------|--|---|---------------------------------|
| 41. | Закрепление техники опорного прыжка. | Совершенствования | ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.); ноги врозь(д.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок согнув ноги»(м) и «ноги врозь » (д). | Текущий |
| 42. | Прыжок боком с поворотом на 90°. | Совершенствования | ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок согнув ноги»(м) и «ноги врозь » (д). | Текущий |
| 43. | ОРУ с мячами. Эстафеты. | Совершенствования | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с обручем. | <i>Уметь:</i> выполнять опорный прыжок согнув ноги»(м) и «ноги врозь » (д). | Оценка техники опорного прыжка. |
| 44. | ОРУ со скакалкой. Прыжок способом «согнув ноги и ноги врозь». | Совершенствования | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ со скакалкой. Эстафеты. | <i>Уметь:</i> выполнять ОРУ со скакалкой и обручем. | |
| 45. | Прыжок способом «согнув ноги и ноги врозь». | Учетный | Прыжок способом «согнув ноги» козел в длину (м.)110-115см; ноги врозь козел в ширину(д.)100-105см. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | <i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом. | Оценка техники опорного прыжка |
| Спортивные игры :Баскетбол (3ч) | | | | | |
| 46. | Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|-----------------|---|---|---------|
| | | | | | |
| 47. | Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. | Комбинированной | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 48. | Развитие координационных способностей. Учебная игра. | Комбинированной | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | <i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |

3 четверть - 10 учебных недель; 30 часов.

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|---------------------------------|--|--------------------------------------|---|---|-----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Лыжная подготовка (21 ч) | | | | | |
| 49. | Одновременный одношажный ход (3ч). Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | Изучени е нового материа ла | Правила Т/Б на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1км с учётом времени. Игры: «Гонки с выбыванием». | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. | Текущий |
| 50. | Одновременный одношажный ход . | Закрепл ения | Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1км с учетом времени. | <i>Уметь:</i> передвигаться одновременным одношажным ходом. | |
| 51. | Оценка техники одновременного одношажного хода. | Соверш енст- вования | Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход и бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км с учетом времени. Игры: «Гонки преследованием». | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. | Текущий |

| | | | | | |
|-----|--|-------------------|---|---|--|
| 52. | Коньковый ход (6ч) Обучение технике конькового хода. | Комбинированный | Прохождение дистанции 1км с учетом времени. Игры: «Гонки преследованием». | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. | Техника передвижения одновременным одношажным ходом |
| 53. | Закрепление техники конькового хода. Лыжные гонки на дистанцию 1км. | Комбинирован | Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход и бесшажный ход. Лыжные гонки на дистанцию 1км | <i>Уметь;</i> передвигаться на лыжах коньковым ходом. | М.: «5» - 5.30с.; «4» -6.00с.; «3»-7д.: «5» -6.00.;«4»- 6.30с.; «3»- 7.00с. |
| 54. | Совершенствование техники конькового хода. | Совершенствования | Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход и бесшажный ход. Лыжные гонки на дистанцию 1км | | |
| 55. | Прохождение дистанции 2км. | Комбинированный | Коньковый ход. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Прохождение дистанции 2км. Игры: «Гонки преследованием». | <i>Уметь;</i> передвигаться на лыжах коньковым ходом, одновременным двухшажным и бесшажным ходом. | Техника передвижения: одновременным |

| | | | | | |
|-----|--|-------------------|--|--|---|
| 56. | Оценка техники бесшажного хода. | | Коньковый ход. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. | | .М.: «5» - 12.00 мин; «4» -12.30 «3»- 13.30.; |
| 57. | Прохождение дистанции 2км с учетом времени. | Учетный | Коньковый ход. Прохождение дистанции 2км с учетом времени | | д.: «5» - 13.00мин; «4»-13.30.; |
| 58. | Одновременный двухшажный ход.(2 ч). | | Прохождение дистанции 2 км без учета времени. | | «3»- 14.00 |
| 59. | Прохождение дистанции 2км с учетом времени. | Комбинированный | Прохождение дистанции 2км с учетом времени | | Техника передвижения коньковым |
| 60. | Спуски. Торможение. Подъемы.; 4 ч Торможение и поворот «плугом». | Совершенствования | Торможение и поворот «плугом». Подъем «ёлочкой». Торможение упором. Прохождение дистанции 2км с учетом времени .Игры: «Гонки с выбыванием» | <i>Уметь;</i> выполнять торможение «плугом» . | Техника торможения упором. |
| 61. | Торможение и поворот «плугом». | Комбинированный | Подъем в гору скользящим шагом. Подъем «ёлочкой». Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2км с учетом времени. | <i>Уметь:</i> выполнять подъем в гору «ёлочкой». | Техника выполнения подъёма. |

| | | | | | |
|-----|---|-------------------|---|---|---|
| | | | | | |
| 62. | Подъём «ёлочкой». Лыжные гонки (2км). | Комбинированный | Подъём в гору скользящим шагом. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот «плугом». Лыжные гонки на дистанцию 2км. | <i>Уметь:</i> выполнять торможение «плугом». | М.: «5» - 12.00 мин; «4» -12.30 «3»- 13.30.; д.: «5» - 13.00мин; «4»-13.30.; «3»- 14.00 |
| 63. | Прохождение дистанции 3км. | Совершенствование | Прохождение дистанции 3км. | | Текущий |
| 64. | Повороты (4ч). Поворот упором двумя лыжами («плугом»). | Совершенствование | Поворот «плугом». Прохождение дистанции 3км с учетом времени. Игры: «Биатлон». | <i>Уметь:</i> выполнять поворот «плугом». | Техника выполнения поворота на месте переступанием. |
| 65. | Поворот на месте махом. | Комбинированный | Поворот на месте махом, «плугом». Прохождение дистанции 3км с учетом времени. | <i>Уметь:</i> выполнять поворот на месте «полу-плугом». | М.: «5» - 16.00; «4» -17.00; «3»- 18.00. д.: «5» - 18.00мин; «4»-19.00.; «3»- 20.00. |

| | | | | | |
|-----|---|-------------------|--|---|---------|
| 66. | Повороты переступанием. | Комбинированный | Поворот «плугом». Поворот на месте махом. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3км с учетом времени. Игры: «Биатлон». | <i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах изученными способами. | Текущий |
| 67. | Оценка техники поворотов. | Совершенствование | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 4км. | <i>Уметь :</i> передвигаться на лыжах изученными способами. | Текущий |
| 68. | Повторение курса. 2 ч Преодоление уступа и выступа. | | Преодоление уступа и выступа. | <i>Уметь :</i> преодолевать уступа и выступа. | Текущий |
| 69. | Преодоление уступа и выступа. | | Преодоление уступа и выступа. | <i>Уметь :</i> преодолевать уступа и выступа. | Текущий |

Спортивные игры: Волейбол-(9ч) .

| | | | | | |
|-----|--|---------------------------|--|--|---------|
| 70. | Инструктаж Т/Б. Стойки и передвижения игрока. | Освоение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 71. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам ; выполнять технические действия в игре | Текущий |

| | | | | | |
|-----|---|-------------------|---|--|--|
| 72. | Передача мяча над собой во встречных колоннах с перемещением. | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. . Игра по упрощенным правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 73. | Обучение технике нижней прямой подачи. | Совершенствования | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. . Нижняя прямая подача.Игра по упрощенным правилам. | | |
| 74. | Закрепление техники нижней прямой подачи. | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах |
| 75. | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Прием подачи. | Совершенствования | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам | | |
| 76. | Прием подачи. | Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 77. | Нападающий удар. | Совершенствования | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | | |

| | | | | | |
|-----|--|-------------------|--|---|--|
| 78. | Нападающий удар после подбрасывания партнером. | Совершенствования | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра . | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам. | |
|-----|--|-------------------|--|---|--|

4 четверть - 8 учебных недель; 27 часа.

| № п/п | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
|---|--|----------------------------|--|---|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Спортивные игры :Волейбол (15 ч) | | | | | |
| 79. | Комбинации из разученных перемещений. | Изучение нового материала. | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 80. | Передача мяча в тройках после перемещения. | Совершенствования | Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | | |

| | | | | | |
|-----|--|-------------------|--|--|--|
| 81. | Передача мяча над собой во встречных колоннах. | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. . Игра по упрощенным правилам. | | |
| 82. | Обучение технике нижней прямой подачи. Прием подачи. | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 83. | Закрепление техники нижней прямой подачи. Прием мяча. | Совершенствования | Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | | |
| 84. | Совершенствование техники нижней прямой подачи. | Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | О.т. владения мячом, нападающего удара |
| 85. | Обучение технике нападающего удара в тройках через сетку. | Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Тактика свободного нападения. Учебно тренировочная игра. | | |
| 86. | Закрепление техники нападающего удара в тройках через сетку. | Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Тактика свободного нападения. Прием мяча после подачи с последующим пасом в3-ю зону. Учебно тренировочная игра. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам. | Текущий |

| | | | | | |
|-----|---|-------------------|--|--|---------------------------------------|
| 87. | Совершенствование техники нападающего удара в тройках через сетку. | Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Тактика свободного нападения. Учебно тренировочная игра. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам. | |
| 88. | Обучение технике приема мяча после подачи с последующим пасом . | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Тактика свободного нападения. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 89. | Закрепление техники приема мяча после подачи с последующим пасом в3-ю зону. | Совершенствования | Прием мяча после подачи с последующим пасом в3-ю зону. Учебно тренировочная игра. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре. | Текущий |
| 90. | Совершенствование техники приема мяча после подачи с последующим в указанную зону.. | Комбинированный | Комбинации из разученных перемещений. Тактика свободного нападения. Прием мяча после подачи с пасом в3-ю зону и выполнением передачи мяча в зону 2 или для выполнения нападающего удара. Учебно- тренировочная игра. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий |
| 91. | Совершенствование технических элементов в игре. | Совершенствования | | | Текущий |
| 92. | Учебно- тренировочная игра. | Совершенствования | Комбинации из разученных перемещений. Тактика свободного нападения. Прием мяча после подачи с пасом в3-ю зону и выполнением передачи мяча в зону 2 или для выполнения нападающего удара. Учебно- тренировочная игра. | <i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам. | Оценка техники владения мячом в игре. |

| | | | | | |
|-----|---------------|--------------|-----------------------------|--|--|
| 93. | Учебная игра. | Совершенств- | Учебно- тренировочная игра. | | |
|-----|---------------|--------------|-----------------------------|--|--|

Легкая атлетика (9 ч)

| | | | | | |
|-----|---|-----------------|--|--|---------|
| 94. | Спринтерский бег, эстафетный бег (6ч). Правила Т/Б.). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). | Комбинированный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег 2мин. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий |
| 95. | Низкий старт .Бег по дистанции . | Комбинированный | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Бег 4мин с ускорениями: 2x50м. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий |
| 96. | Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. | Комбинированный | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. | Уметь: бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий |
| 97. | Развитие скоростных качеств . | Комбинированный | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 5мин с ускорениями 3x50м. | | Текущий |
| 98. | Специальные беговые упражнения. | Комбинированный | Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | Текущий |

| | | | | | |
|------|--|-----------------|--|---|---|
| 99. | Бег 60 м (учет). | Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 7 мин с ускорениями: 3х60м. | Уметь; бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта | М.: -9,3-9,6 - 9,8с.; д.: -9, 5 -9,8 - 10,0 с. |
| 100. | Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч) | Комбинированный | Прыжок в высоту с 1 1-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств .Бег 9 мин с ускорениями 3х80м. | Уметь: прыгать в высоту с 1 1-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий |
| 101. | Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн. » | Комбинированный | Бег на результат: 1500д.; 2000м. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: пробежать дистанцию 1500 д.:(2000) м . | М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин |
| 102. | Беседа: « Правила безопасного поведения на .» Метание (учет). | Комбинированный | Прыжок в высоту с 1 1-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. . Подведение итогов четверти и года | Уметь: прыгать в высоту с 1 1-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | м.: 40-35-31 м; д.: 35-30-28 м |
| 103 | | Комбинированный | Бег на результат :1500д.2000м. метание мяча 150. На дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: пробежать дистанцию 1500д.(2000)м | М: 9,00: 9,30; 10,00; мин. Д: 7,30; 8,00; 8,30; |

| | | | | | |
|-----|--|---------------------|--|--|---|
| 104 | | Комбини рованный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150г). На дальность с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. | <i>Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов: метать мяч на дальность.</i> | Оценка метания мяча на дальность: м: 40-35-31м. Д: 35-30-28м. |
| 105 | | Комбини рованный | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | <i>Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов: метать мяч на дальность.</i> | |

ИТОГО: 105 часа.

IV. Описание учебно-методического и материально- технического обеспечения.

| № п/п | Литература |
|-------|--|
| • | Основная |
| 1. | Физическая культура 5-6 класс : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – 11-е изд. – М.: Просвещение, 2011. |
| 2. | Физическая культура 5-7 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010. |
| 3. | Физическая культура 7-8 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010. |
| 4. | Физическая культура 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений. А.П Матвеев -М: Просвещение , 2011-160с |
| 5. | Физическая культура 8-9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях- М: Просвещение ,2013,256 с. |
| 6. | Комплексная программа физического воспитания учащихся./ авт.: В.И. Лях, А.А. Зданевич – Москва: «Просвещение» 2010. |
| • | Дополнительная |
| 7. | Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – Волгоград: Учитель, 2010. |
| 8. | Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие/авт.-сост.: П.А. Киселёв С.Б. Киселёва – М.: Глобус,2008. |
| 9. | Начинающему учителю физической культуры/авт.: М.В. Видякин-Волгоград: Учитель, 2004. |

| Инвентарь и оборудование |
|---|
| Легкая атлетика |
| Малые теннисные мячи; секундомер; рулетка; стойки для прыжков в высоту ;планка для прыжков в высоту; |
| Спортивные игры |
| Мячи волейбольные; мячи футбольные; мячи баскетбольные. |
| Гимнастика |
| Турник гимнастический; маты; шведская стенка; обручи; скакалки; козёл гимнастический; гимнастический мостик; канат для лазания; перекладина гимнастическая (пристеночная); гимнастический конь. |
| Лыжная подготовка |
| Лыжные комплекты: ботинки лыжные, палки, лыжи. Парафин для смазки лыж. |

V. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

По окончании основной школы учащиеся *должны уметь*:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях:

- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бежать 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».
- выполнять беговые, прыжковые и общеразвивающие упражнения.

В метаниях на дальность и на меткость:

- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м,
- метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.
- выполнять общеразвивающие упражнения и упражнения метателя.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч);
- уметь выполнять опорные прыжки через гимнастического коня и козла.

В спортивных играх:

- знать правила игры и играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность:

-должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности:

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

Правила 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.

РАЗДЕЛ: «ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ».

Планируемый результат: ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма.

Умения: характеризующие достижение этого результата:

- указать назначение доступных детям младшего школьного возраста форм занятий физической культурой (утренняя зарядка, физкультминутки, физкультпаузы, уроки физической культуры, закаливание, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, занятия спортом) и различать их между собой;
- включать в режим дня занятия физическими упражнениями, указывать время их проведения (в начале, середине, конце дня).

РАЗДЕЛ: «СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ».

Планируемый результат: отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

Умения, характеризующие достижения этого результата:

- отбирать упражнения для утренней зарядки, включающие в работу разные мышечные группы и активизирующие деятельность систем дыхания и кровообращения; определять их дозировку и последовательность их выполнения; организовывать место проведения утренней зарядки, правильно выполнять все упражнения;
- выявлять необходимость в выполнении физкультминутки; отбирать для нее упражнения, активно воздействующие на деятельность систем дыхания и кровообращения; организовывать место проведения физкультминуток; правильно выполнять все упражнения.

РАЗДЕЛ « ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ».

Планируемый результат: выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы

Умения, характеризующие достижение этого результата:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки;
- выполнять упражнения на развитие силы мышц;
- выполнять упражнения на развитие быстроты движений;
- выполнять упражнения на развитие выносливости;
- выполнять упражнения на развитие координации движений;
- выполнять упражнения на развитие гибкости;
- измерять частоту пульса при выполнении упражнений на развитие физических качеств и оценивать по таблице величину .

А.С. Сидоров
Самостоятельная работа
_____ А.С. Сидоров _____
А.С. Сидоров _____

0/2017
39 (longuegarne q/2017)
Meynert
Meynert
01/10/2017 09:45:30

