

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 6 классов разработана на основе примерной программы «Физическая культура 5-9 классы».

Примерная программа по физической культуре. (Стандарты нового поколения)- Москва, «Просвещение», 2011г. Данная программа подготовлена в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение ФГОС образования второго поколения», по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию. Основной общеобразовательной программы МБОУ «Пировская средняя школа».

Учебник для учащихся 5-7 классов Виленский М.Я.,.

Программы « Физическая культура» 6-классы.

Учебник и пособия, которые входят в предметную линию И.В. Ляха.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на 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;
- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному и учебному плану МБОУ « Пировская средняя школа» всего на изучение физической культуры в 6 классе основной школы выделяется 105ч, (3 ч в неделю, 35 учебных недель), добавлено тестирование физической подготовленности учащихся 6 класса в начале и конце учебного года.

Ценностные ориентиры 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 образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры: - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры: - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; - соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики: - красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

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

В области коммуникативной культуры: - анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: - владение навыками выполнения жизненно-важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, и различных изменяющихся внешних условий; - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты:**

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения; - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

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

В области коммуникативной культуры:- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

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

В области физической культуры:- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

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

В области нравственной культуры:

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

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

В области трудовой культуры:- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание основного общего образования по учебному предмету**

6 -класс (105 часов)

Знания о физической культуре - в процессе урока

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Знакомство с играми коренного населения .

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой .

Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики (18 - часов)

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-100см).

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика (21- час)

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2 кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Спортивные игры

Баскетбол (27-часов): специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол (21-час) Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния, Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжные гонки (18- часов) На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1 км, 1,5 км, 2 км, 3 км.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300м - максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

### **Формы организации учебной деятельности:**

фронтальная, групповая, парная, индивидуальная; практические занятия, зачетные занятия.

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 не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 6 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, в ходьбе. В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23

Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7			
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	.0	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учет	времени		
			а			

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	<b>В процессе уроков</b>
2	Легкая атлетика	<b>21</b>
3	Гимнастика с основами акробатики	<b>18</b>
4	Баскетбол	<b>27</b>
5	Волейбол	<b>21</b>
6	Лыжные гонки	<b>18</b>
<b>Количество уроков в неделю</b>		<b>3</b>
<b>Количество учебных недель</b>		<b>35</b>
<b>Итого</b>		<b>105</b>

## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
<p><b>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</b></p> <p><b>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</b></p>	<p>Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.</p>	<p>Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.</p> <p>Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p>
<p><b>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.</b></p>	<p>Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы.</p>	<p>Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов.</p> <p>Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.</p>
<p><b>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</b></p>	<p>Психологические особенности возрастного развития.</p> <p>Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма</p>	<p>Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p>

<p><b>Режим дня и его основное содержание.</b></p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</p>
<p><b>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом</b></p>	<p>Первая помощь при травмах Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших</p>

<p><b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b></p>
<p>Лёгкая атлетика</p>

<b>Беговые упражнения</b>	<p>Овладение техникой спринтерского бега История лёгкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м.</p> <p>Скоростной бег до 40 м.</p> <p>Бег на результат 60 м.</p>	<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Овладение техникой длительного бега</p> <p>Бег в равномерном темпе до 15 мин.</p> <p>Бег на 1200 м.</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p>
		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

**Прыжковые  
упражнения**

<p><b>Овладение техникой прыжка в длину</b></p> <p><b>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</b></p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Овладение техникой прыжка в высоту</b></p> <p><b>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</b></p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>

<p><b>Метание малого мяча</b></p>	<p><b>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</b></p> <p><b>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние</b></p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Развитие выносливости</b></p>	<p><b>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</b></p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости</p>
<p><b>Развитие скоростных способностей</b></p>	<p><b>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</b></p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p>

<p><b>Знания о физической культуре</b></p>	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме</p>	<p>Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p>
<p><b>Гимнастика</b></p>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта</b></p>	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p> <p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p>
<p><b>Требования к технике безопасности</b></p>	<p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений</p>	<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>



<b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</b>	Освоение и совершенствование висов и упоров  Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Опорные прыжки</b>	Освоение опорных прыжков Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
<b>Акробатические упражнения и комбинации</b>	Освоение акробатических упражнений Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

### Баскетбол

<b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b>	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.  Правила техники безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
---	--	--

<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Овладение техникой</b>	Броски одной и двумя руками	Описывают технику
<b>бросков мяча</b>	с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.	изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	Вырывание и выбивание мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>Освоение тактики игры</b>	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности

### Волейбол

<b>Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности</b>	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и

	<p>на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Освоение техники приёма и передач мяча</b>	<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</p> <p>Передачи мяча над собой. То же через сетку</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных</b>	<p>Процесс совершенствования психомоторных способностей.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и</p>
<b>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</b>	<p>с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой,</p>	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей</p>
	<p>дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку</p>	
<b>Освоение техники нижней прямой подачи</b>	<p>Нижняя прямая подача мяча через сетку</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)**

<b>Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности</b>	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения
<b>Освоение техники лыжных ходов</b>	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Тип урока	Содержание учебного материала	Хар-ка основных видов деятельности		Дата	
				УУД		план	факт
	1	2	3	4		5	
Легкая атлетика (11 ч)							
1	Высокий старт Инструктаж по т/б.	Вводный	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 1550 м., техника выполнения беговых упражнений Формулировать и удерживать учебную задачу - выбирать действия .			

2	Высокий старт	Комбинированный	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30м., техника выполнения беговых упр Формулировать и удерживать учебную задачу - выбирать действия.		
3	Высокий старт линейные эстафеты .	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 15-30 м. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.		
4	Высокий старт Эстафеты передача палочки.	Совершенствования	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м., техника выполнения беговых упражнений.		
5	Бег (60 м) на результат.	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м., техника выполнения беговых упражнений		
6	Прыжок в длину Подбор разбега.	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину.	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность, техника выполнения беговых упражнений.		
7	Прыжок в длину . Приземление.	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.		

8	Прыжок в длину. Метание мяча на заданное расстояние.	Комбинированный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.		
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов.	Учетный	Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.		
10	Бег (1000 м). Метание мяча.	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Пробежать среднюю беговую дистанцию, техника выполнения беговых упражнений		
11	Бег (1000 м).	Учетный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости.	Пробежать среднюю беговую дистанцию, техника выполнения беговых упражнений		
12	Инструктаж по т/б. Висы. Строевые упражнения .	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.). Эстафеты. Развитие силовых способностей. качеств	Выполнять строевые упражнения, висы Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.		
13	, .Подъем переворотом в упор.	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без <i>предметов</i> . Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Выполнять строевые упражнения, висы		

14	Вис лежа. Вис присев	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	Выполнять строевые упражнения, висы Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.		
15	Строевой шаг, Вис лежа. Вис присев	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед нога врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. физических качеств	Выполнять строевые упражнения, висы Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.		
16	Развитие силовых способностей.	Совершенствования	Развитие силовых способностей.	Выполнять упражнения. Формулировать и удерживать учебную задачу,		
17	Выполнение на технику подъем переворотом	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, висы		
18	Опорный прыжок.	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей. качеств	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок Формулировать и удерживать учебную задачу.		
19	Опорный прыжок ноги врозь Эстафеты.	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.	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок Формулировать и удерживать учебную задачу.		
20	Опорный прыжок ноги врозь Эстафеты.	Совершенствования	Прыжок ноги врозь ( <i>козел в ширину, высота 100-110 см</i> ). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок Формулировать и удерживать учебную задачу.		



21	Опорный прыжок ноги врозь. Строевые упражнения.	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок Формулировать и удерживать учебную задачу.		
22	Опорный прыжок Упражнения на гимнастической скамейке.	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. Сличать способ действия и его результат		
23	Выполнение опорного прыжка.	Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (5-6 упражнений). Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять строевые упражнения, опорный прыжок Сличать способ действия и его результат.		
24	Инструктаж по т/б. Акробатика.	Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Сличать способ действия и его результат.		
25	Два кувырка вперед слитно.	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Формулировать и удерживать учебную задачу.		
26	Два кувырка вперед слитно. «Мост»	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Сличать способ действия и его результат.		
27	Два кувырка вперед слитно. «Мост»	Совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью)/ Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей, физических качеств	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Формулировать и удерживать учебную задачу.		

28	Комбинации из разученных элементов.	Совершенствования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Сличать способ действия и его результат.			
29	Лазание по шесту в три приема	Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей.	Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Формулировать и удерживать учебную задачу.			
30	Инструктаж по т/б Стойки и передвижения игрока.	Изучение нового материала	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. Техника безопасности.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
31	Передача двумя руками сверху	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
32	Передача двумя руками сверху	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. развитию физических качеств	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			

33	Передача мяча в парах через сетку.	Совершенствования	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.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
34	Прием мяча снизу двумя руками	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Сличать способ действия и его результат			
35	Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	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.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Сличать способ действия и его результат.			
36	Игра по упрощенным правилам	Совершенствования	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.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Сличать способ действия и его результат.			
37	Передача мяча двумя руками сверху	Совершенствования	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.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Формулировать и удерживать учебную задачу.			

38	Прямой нападающий удар	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Сличать способ действия и его результат.			
39	Передача мяча сверху.. Игра по упрощенным правилам.	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. физических качеств	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Сличать способ действия и его результат.			
40	Игра по упрощенным правилам.	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.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы Сличать способ действия и его результат.			
41	Прием мяча двумя руками сверху в парах.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
42	Комбинация из различных элементов в парах.	Совершенствования.	Комбинация из различных элементов в парах.	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах			

43	Тактика свободного нападения	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером..	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
44	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Совершенствования	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
45	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Совершенствования	Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
46	Техника защитных действий.	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
47	Игра в волейбол по упрощенным правилам	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
48	Тактика защитных действий.	Совершенствования	Тактика защитных действий. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.			

--	--

49	Тактика свободного нападения	Совершенствования	Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам Передача мяча снизу двумя в парах через сетку. Тактика свободного нападения	Игра в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.			
50	Игра в волейбол по упрощенным правилам	Совершенствования					
51	Инструктаж по т/б по лыжной подготовке	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	Передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств			
52	Работа рук, ног ,попеременный цвухшажный ход.	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств			
53	Одновременный бесшажный ход	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Передвигаться на лыжах.			
54	Одновременный двухшажный ход	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Отличать способ действия и его результат.			
55	Коньковый ход без палок.	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств			
56	Спуск наискось	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств			
57	Подъём ступающим шагом	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	Передвигаться на лыжах.			
58	Торможение упором	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Формулировать и удерживать учебную задачу.			

59	Игры на лыжах	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств			
60	Непрерывное передвижение	Комбинированный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Передвигаться на лыжах			
61	Скользящий шаг	Учётный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств			
62	Попеременный цвухшажный ход	Учётный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств			
63	Одновременный бесшажный ход	Учётный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств			
64	Спуски и подъёмы		Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног	Передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств			
65	Скользящий шаг.	Учётный	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Передвигаться на лыжах. Формулировать и удерживать учебную			
66	Попеременный двухшажный ход		Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств			
67	Одновременный бесшажный ход		Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Техника передвижения на лыжах.			
68	Стойки и подъемы. Учетный.		Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств			

--	--

69	Инструктаж по т/б по баскетболу.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
70	Стойки и передвижения игрока	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
71	Стойки и передвижения игрока	Комбинированный	совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств Стойки и передвижения игрока.	контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.			
72	Правила игры в баскетбол	Комбинированный	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам.			
73	Техники ведения мяча с изменением направления	Комбинированный	Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
74	Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами Игра в мини-баскетбол.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
75	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	Комбинированный	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей..	Играть в баскетбол по упрощенным правилам.			
76	Передача мяча одной рукой от плеча в движении	Изучение нового материала	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы .			



77	Игра в баскетбол по упрощенным правилам;	Комбинированный	Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2х2, 3 х3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
78	Игра в баскетбол по упрощенным правилам;	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы .			
79	Игра в баскетбол по упрощенным правилам;	Комбинированный	Развитие-координационных способностей Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам			
80	Развитие координационных способностей	Комбинированный	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 х 2, 3х3). Развитие координационных способностей	Формулировать и удерживать учебную задачу.			
81	Взаимодействие двух игроков. Игра 2*2.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам			
82	Передача мяча от головы в парах	Комбинированный	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
83	Сочетание приемов ведения, остановки, броска.	Комбинированный	Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
84	Развитие координационных способностей.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			

85	Ведение мяча правой и левой рукой	Комбинированный	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки .Развитие координационных способностей	Играть по упрощенным правилам			
86	Бросок одной рукой от плеча после остановки.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча				
87	Стойки и передвижения игрока.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам			
88	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча	Играть в баскетбол по упрощенным правилам			
89	Передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	Комбинированный	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Развитие координационных способностей.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
90	Ведение мяча перехват мяча.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Определять, где применяются действия с мячом			
91	Стойки и передвижения игрока .Перехват мяча.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки	Определять, где применяются действия с мячом			
92	Нападение быстрым прорывом..	Комбинированный	Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			

93	Нападение быстрым прорывом.	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
94	Игра в баскетбол (3x3)- (2 x 2 )	Комбинированный	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы			
95	Бросок двумя руками от головы после остановки.	Комбинированный	Нападение быстрым прорывом .	Играть в баскетбол по упрощенным правилам;			
96	Инструктаж т/б по л/а	Комбинированный	Высокий Старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.	Бегать с максимальной скоростью (60 м)			
97	Высокий старт Старты из различных положений	Комбинированный	Высокий старт (15—30 м). Бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Бегать с максимальной скоростью (60 м)			
98	Линейная эстафета.	Совершенствование	Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	Бегать с максимальной скоростью (60 м)			
99	Специальные беговые упражнения.	Совершенствование	Высокий старт (15-30 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Бегать с максимальной скоростью (60 м)			
100	Контрольный бег 60 м.	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Бегать с максимальной скоростью (60 м)			

101	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Прыгать в высоту с разбега.			
102	Метание теннисного мяча	Комбинированный	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	Прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность			
103	Прыжок в высоту.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в высоту с разбега			
104	Прыжок в высоту Оценка техники прыжка.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание	Прыгать в высоту с разбега.			
105	Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.				

### Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

#### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### **Выпускник научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Примечание</b>
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень	
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	
1.5	Учебник по физической культуре	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»;
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>	
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков,

	площадок	CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей
4.2	Мегафон	
4.3	Мультимедиапроектор	
4.4	Экран (на штативе или навесной)	Минимальные размеры 1,25 x 1,25
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>	
	<i>Гимнастика</i>	
5.1	Стенка гимнастическая	
5.2	Бревно гимнастическое низкое	
5.3	Козел гимнастический	
5.4	Конь гимнастический	
5.5	Перекладина гимнастическая	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	
5.9	Мост гимнастический подкидной	
5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	
5.11	Штанги тренировочные	
5.12	Гантели наборные	
5.13	Коврик гимнастический	
5.14	Маты гимнастические	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	
5.16	Мяч малый (теннисный)	
5.17	Скакалка гимнастическая	
5.18	Мяч малый (мягкий)	
5.19	Палка гимнастическая	
5.20	Обруч гимнастический	
	<i>Легкая атлетика</i>	
5.21	Планка для прыжков в высоту	
5.22	Стойки для прыжков в высоту	
5.23	Барьеры легкоатлетические тренировочные	
5.24	Флажки разметочные на опоре	
5.25	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	
5.26	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	
5.27	Номера нагрудные	



	<b><i>Спортивные игры</i></b>	
5.28	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	
5.29	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
5.30	Мячи баскетбольные	
5.31	Жилетки игровые с номерами	
5.32	Сетка волейбольная	
5.33	Мячи волейбольные	
5.34	Мячи футбольные	
5.35	Мячи для игры в регби	
5.36	Компрессор для накачивания мячей	
5.37	Палатка туристическая (двухместная)	
	<b><i>Измерительные приборы</i></b>	
5.38	Тонometr автоматический	
5.39	Весы медицинские с ростомером	
	<b><i>Средства доврачебной помощи</i></b>	
5.40	Аптечка медицинская	
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>	
6.1	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Зал для занятия гимнастикой	С раздевалками для мальчиков и девочек (мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>7</b>	<b>Пришкольная площадка</b>	
7.1	Площадка игровая баскетбольная	
7.2	Площадка игровая волейбольная	
7.3	Гимнастический городок	
7.4	Полоса препятствий	
7.5	Лыжная трасса	С небольшими пологими склонами