**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**НОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА**

|  |
| --- |
| Утверждена  Приказом по МОУ Новская ОШ № \_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.Д.Шуба |

**Рабочая программа по**

**физической культуре**

**для 5-7 классов**

**Учитель:** Боровикова И.В.

2020 г.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Длительный бег на выносливость.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

*Русская лапта:* стойка игрока; перемещения в стойке боком, лицом вперед; ловля и передача мяча в парах на месте и в движении; удары по мячу битой; подача мяча. Игра в мини-лапту по правилам.

***Основные способы плавания (на теоретическом уровне):*** освоение правильного дыхания – вдох – выдох в воду; техника элементарных гребковых движений в скольжении, движения ногами кролем на груди и на спине, согласование движений рук и ног с дыханием при освоении техники плавания кролем на груди и на спине.

***Основы туристической подготовки:*** укладка рюкзака, разведение костра («шалашом», «колодцем»). Преодоление полосы препятствий (переправа по бревну, перелезания, «паутина», «мышеловка», «кочки»). Организация однодневного похода.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

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

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ** **УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивиду­альных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоро­вительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

* владение умениями:
* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх 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), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

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

* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять

способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

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

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в орга­низации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| 3 | Кросс 1500м. мин. | 8 50 | 9.30 | 10.0 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
| 4 | Бег 60 м, сек | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 105 | 95 | 85 | 100 | 90 | 80 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 85 | 75 | 70 | 105 | 95 | 90 |
| 12 | Метание мяча 150 г на дальность м. с разбега | 30 | 25 | 20 | 20 | 17 | 14 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 320 | 300 | 260 | 280 | 260 | 220 |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, сек | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| 3 | Кросс 1500м. мин. | 8.00 | 8.30 | 8.50 | 8.30 | 8.50 | 9.50 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Наклоны  вперед из положения сидя | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 95 | 85 | 80 | 110 | 100 | 95 |
| 12 | Метание мяча 150г на дальность м. с разбега | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 1 | Челночный бег 3х10  м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 2 | Бег 30 м, секунд | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| 4 | Бег 60 м, секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 5 | Кросс 2000 м мин. | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 |
| 6 | Прыжки  в длину с места | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 9 | Наклоны  вперед из положения сидя | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| 10 | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 12 | Прыжок на скакалке, 1мин, раз | 105 | 95 | 90 | 120 | 110 | 105 |
| 13 | Метание мяча 150г на дальность м. с разбега | 38 | 35 | 25 | 27 | 20 | 16 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение(тест)** | **Возраст** | **уровень** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 11  12  13  14  15 | 6.3  6.0  5.9  5.8  5.5 | 6.1-5.5  5.8-5.4  5.6-5.2  5.5-5.1  5.3-4.9 | 5.0  4.9  4.8  4.7  4.5 | 6.4  6.3  6.2  6.1  6.0 | 6.3-5.7  6.2-5.5  6.0-5.4  5.9-5.4  5.8-5.3 | 5.1  5.0  5.0  4.9  4.9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 11  12  13  14  15 | 9.7  9.3  9.3  9.0  8.6 | 9.3-8.8  9.0-8.6  9.0-8.6  8.7-8.3  8.4-8.0 | 8.5  8.3  8.3  8.0  7.7 | 10.1  10.0  10.0 9.9  9.7 | 9.7-9.3  9.6-9.1  9.5-9.0  9.4-9.0  9.3-8.8 | 8.9  8.8  8.7  8.6  8.5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 11  12  13  14  15 | 140  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195  200  205  210  220 | 130  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 11  12  13  14  15 | 900  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 1350  1400  1450  1500 | 700  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 11  12  13  14  15 | 2  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10  10  9  11  12 | 4  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6  7  8  9  10 |  |  |  |
| на низкой перекладине (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19  20  19  17  16 |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

*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 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, принесших 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 туристских 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 лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5—7 классы (306 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре (9 часов)** | | |
| **История физической культуры.**  **Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.**  **История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).**  **Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.**  **Характеристика видов спорта, входящих в прог­рамму Олимпийских игр.**  **Физическая культура в современном обществе** | *Страницы истории* Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о раз­витии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).  Роль Пьера де Кубертена в становле­нии и развитии Олимпийских игр современности.  Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Ки­евской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.  Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.  Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.  Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» |
| **Физическая культура человека** | *Познай себя*  Росто-весовые показатели. | Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. |
| **Режим дня и его основное содержание.**  **Всестороннее и гармоничное физическое развитие** | *Здоровье и здоровый образ жизни.* Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня. Утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физическая культура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.  Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. |
| *Личная гигиена.* Банные процедуры. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг | Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.  Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.  Выполняют основные правила организации распорядка дня.  Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек |
| **Первая помощь и самопо­мощь во время занятий фи­зической культурой и спор­том** | *Первая помощь при травмах* Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах | В парах с одноклассниками тренируются в нало­жении повязок и жгутов, переноске пострадав­ших |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** **(9 часов)** | | |
| **Подготовка к занятиям физической культурой** | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной, физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки) | Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.  Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют |
| **Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)** | Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. | Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.**  **Самонаблюдение и самоконтроль** | *Самоконтроль*  Субъективные и объективные показатели самочувствия.  Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб | Выполняют тесты на приседания и пробу с за­держкой дыхания.  Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля |
| **Физическое совершенствование (288 часов)** | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов)** | | |
| **Индивидуальные комплек­сы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.**  **Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения** | *Правильная и неправильная осанка.* Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стопы. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возра­стного развития. Физическое самовоспитание. Влияние физических упражнений на основные системы организма | Регулярно измеряют массу своего тела с по­мощью напольных весов.  Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с по­мощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управ­лении движениями и в регуляции основными системами организма.  Составляют личный план физического самовос­питания.  Выполняют упражнения для тренировки различ­ных групп мышц.  Осмысливают, как занятия физическими упраж­нениями оказывают благотворное влияние на ра­боту и развитие всех систем организма, на его рост и развитие |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** | | |  |
| **Лёгкая атлетика (66 часов)** | | |
| **Беговые упражнения** | *Овладение техникой спринтерского бега*   1. **5 класс**   История лёгкой атлетики.  Высокий старт от 10 до 15 м.  Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м.  Бег на результат 60 м.   1. **6 класс**   Высокий старт от 15 до 30 м.  Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.  Бег на результат 60 м.   1. **7 класс**   Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.  Скоростной бег до 60 м.  Бег на результат 60 м | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |
| *Овладение техникой длительного бега*   * 1. **5 класс**   Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Бег на 1000 м.   * 1. **6 класс**   Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м  **7 класс**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| ***5—7 классы***  Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.  Бег по пересеченной местности(2км)  Равномерный бег (0-20 мин) | Применяют разученные упражнения для развития выносливости  Бегают в равномерном темпе (до 20 мин) |
| **Прыжковые упражнения** | *Овладение техникой прыжка в дли­ну*   1. **класс**   Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.   1. **класс**   Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.   1. **класс**   Прыжки в длину с 9—11 шагов раз­бега | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| *Овладение техникой прыжка в вы­соту*   1. **класс**   Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.   1. **класс**   Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.   1. **класс**   Процесс совершенствования прыжков в высоту | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Метание малого мяча** | *Овладение техникой метания мало­го мяча в цель и на дальность*  **5 класс**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в кори-  дор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель  (1х1 м) с рассто­яния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.  **6 клас**с  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в кори­дор 5—6 м, в горизонтальную и вер­тикальную цель (1х1 м) с расстояния 8—10 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  **7 класс**  Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10—12 м.  Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4—5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с  трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | ***5—7 классы***  Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие скоростных спо­собностей** | ***5—7 классы***  Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей |
| **Знания о физической культуре** | ***5—7 классы***  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| **Проведение самостоятельных занятий приклад­ной физической подготов­кой** | ***5—7 классы***  Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и коорди­национных способностей на основе освоенных легкоатлетических упраж­нений. Правила самоконтроля и гигиены | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасно­сти. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают по­нятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| **Овладение организаторскими умениями** | ***5—7 классы***  Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и конт­рольные тесты по лёгкой атлетике.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |
| **Гимнастика с основами акробатики (54 часов)** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике без­опасности** | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимна­стика. Аэробика. Спортивная акробатика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физиче­скими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями |
| **Организующие команды и приёмы** | *Освоение строевых упражнений*  **5 класс**  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведе­нием и слиянием, по восемь в движе­нии.  **6 класс**  Строевой шаг, размыкание и смыка­ние на месте.  **7 класс**  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)** | *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении*  ***5—7 классы***  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходь­бой на месте и в движении, с махо­выми движениями ногой, с подскока­ми, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.  Общеразвивающие упражнения в парах | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний.  Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)** | *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами*  ***5—7 классы***  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1—3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками | Описывают технику общеразвивающих упражне­ний с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений |
| **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях** | *Освоение и совершенствование висов и упоров*  **5 класс**  Мальчики: висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; под­нимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтяги­вание из виса лёжа.  **6 класс**  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.  **7 класс**  Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.  Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь | Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| **Опорные прыжки** | *Освоение опорных прыжков*  **5 класс**  Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80— 100 см).  **6 класс**  Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100—110 см).  **7 класс**  Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100—115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105—110 см) | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Акробатические упражнения и комбинации** | *Освоение акробатических упражне­ний*  **5 класс**  Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках.  **6 класс**  Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью.  **7 класс**  Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с со­гнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в полушпагат | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |
| **Развитие координационных способностей** | ***5—7 классы***  Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гим­настическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| **Развитие силовых способ­ностей и силовой выносливости** | ***5—7 классы***  Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | ***5—7 классы***  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | ***5—7 классы***  Общеразвивающие упражнения с по­вышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Знания о физической культуре** | ***5—7 классы***  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разо­гревания; основы выполнения гимнасти­ческих упражнений | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок |
| **Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой** | ***5—7 классы***  Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимна­стических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторскими умениями** | ***5—7 классы***  Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнения обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| **Лыжная подготовка (60 часов)** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике без­опасности** | 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 |
| **Передвижение на лыжах** | ***5 класс***  Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.  ***6 класс***  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.  ***7 класс***  Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки е преследованием», «Гонки е выбыванием» 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 дистанции |
| **Знания** | ***5 — 7 классы***  Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах |
| **Элементы техники национальных видов спорта (Русская лапта) (18 часов)** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике без­опасности** | История возникновения лапты. Основные приемы игры. Правила игры в русскую лапту. Правила техники безопасности | Характеризуют лапту как русскую народную игру. Рассматривают основные правила игры. |
| **Овладение техникой передвижений, перебежек** | Стойки игрока: основная стойка, стойка подающего, бьющего, перебежчика, стойка игроков в поле. Перемещения в стойке приставными и крестными шагами боком и спинойвперёд, бег прямо, прыжками. Перебежки: индивидуальные, групповые, командные. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, перебежек | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в русскую лапту как средство активного отдыха |
| **Освоение ловли и передач мяча** | Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой: после удара сверху, после удара сбоку, после удара снизу. Передача мяча на ближнее расстояние, передача мяча на дальнее расстояние*.* |
| **Освоение техники ударов мяча** | Удары битой по мячу. Хватка биты: сверху, сбоку, снизу, удар свечкой |
| **Овладение техникой бросков мяча** | Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке |
| **Овладение техникой подач мяча** | Подача мяча: низкая, средняя, высокая. |
| **Овладение техникой осаливания** | Осаливание с ближнего расстояния, осаливание с дальнего расстояния. |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | Приёмы, позволяющие избежать осаливания: прыжком, остановкой, поворотом корпуса, изменением скорости бега. |
| **Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондици­онных и координационных способностей** | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | Тактика нападения. Тактика защиты. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** | Игра по правилам. | Организуют совместные игры со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |
| **Баскетбол (42 часа)** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике без­опасности** | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры.  Правила техники безопасности | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в баскетбол |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | **5—6 классы**  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение ловли и передач мяча** | **5—6 классы**  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивле­ния защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники ведения мяча** | **5—6 классы**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой бросков мяча** | **5—6 классы**  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений.  Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзи­ны — 4,80 м | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | **5—6 классы**  Вырывание и выбивание мяча. 7 класс Перехват 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 |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | **5—6 классы**  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | **5—6 классы**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **5—6 классы**  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений.  Позиционное нападение (5:0) с изме­нением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомотор­ных способностей** | **5—6 классы**  Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **7 класс**  Игра по правилам мини-баскетбола. Дальнейшее обучение технике движений | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| **Волейбол (27 часов)** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безопасности** | История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности | Изучают историю волейбола и запоминают име­на выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в волей­бол |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | ***5—7 классы***  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники приёма и передач мяча** | ***5—7 классы***  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение игрой и комп­лексное развитие психо­моторных способностей** | **5 класс**  Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.  **6—7 классы**  Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике дви­жений и продолжение развития пси­хомоторных способностей | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| **Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)** | ***5—7 классы***  Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирова­ние, упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| **Развитие выносливости** | ***5—7 классы***  Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости |
| **Развитие скоростных и скоростно-силовых способ­ностей** | ***5—7 классы***  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.  Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | **5 класс**  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки  **6—7 классы.** То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | ***5—7 классы***  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способ­ностей** | ***5—7 классы***  Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | **5 класс**  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  **6—7 классы**  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **5 класс**  Тактика свободного нападения. Пози­ционное нападение без изменения по­зиций игроков (6:0).  **6—7 классы**  Закрепление тактики свободного на­падения.  Позиционное нападение с изменением позиций | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Знания о спортивной игре** | ***5—7 классы***  Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика на-падений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). | Овладевают терминологией, относящейся к из­бранной спортивной игре. Характеризуют техни­ку и тактику выполнения соответствующих игро­вых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры |
|  | Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми |  |
| **Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой** | ***5—7 классы***  Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных за­нятиях при решении задач физической, техни­ческой, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторскими умениями** | ***5—7 классы***  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплек­тование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные заня­тия по подвижным играм и игровым упражнени­ям, приближённым к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп­лектовании команды, подготовке мест проведе­ния игры |
| **Футбол (9 часов)** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике безопасности** | История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, пово­ротов и стоек** | **5 класс**  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).  **6—7 классы**  Дальнейшее закрепление техники | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение ударов по мячу и остановок мяча** | **5 класс**  Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.  **6—7 классы**  Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой ударов по воротам** | **5 класс**  Удары по воротам указанными спосо­бами на точность (меткость) попада­ния мячом в цель.  **6—7 классы**  Продолжение овладения техникой ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники вла­дения мячом и развитие координационных способ­ностей** | ***5—7 классы***  Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, ос­тановка, удар по воротам | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | ***5—7 классы***  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **5—6 классы**  Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота. **7 класс**  Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Дальнейшее закрепление приёмов тактики | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Овладение игрой и комплекс­ное развитие психомоторных способностей** | **5—6 классы**  Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **7 класс**  Дальнейшее закрепление техники | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия футбола для комплексного разви­тия физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |
| **Основные способы плавания (на теоретической основе) (3 часа)** | | |
| **Овладение системой знаний и расширение двигательного опыта** | История развития плавания, основные способы плавания.  Умение самостоятельно организовывать занятия плаванием в открытых водоемах, соблюдать правила техники безопасности.  Расширение двигательного опыта за счёт освоения новых двигательных действий в различных способах плавания.  Умение оказывать помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику выполнения плавательных упражнений | Соотносят свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.  Оценивают правильность выполнения учебной задачи,  собственные возможности её решения.  Владеют основами самоконтроля, самооценки. |
| **Основы туристической подготовки (3 часа)** | | |
| **Овладение системой знаний и расширение двигательного опыта.** | Виды туризма, личное и групповое снаряжению туриста.  Умение самостоятельно организовывать однодневные походы, выбирать место для стоянки и организации бивака, соблюдать правила техники безопасности, правильно укладывать рюкзак.  Умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической подготовке в полном объеме;  Расширение двигательного опыта за счёт преодоления туристской полосы препятствий, повышение функциональных возможностей основных систем организма.  Умение оказывать помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику преодоления туристской полосы препятствий. | Оценивают правильность выбора однодневного маршрута похода, в соответствии с поставленными целями, возрастом, физической, тактической, технической и психологической подготовленностью ее участников.  Уважительное отношение к живой природе, памятникам истории и архитектуры.  Взаимовыручка и взаимопонимание между участниками похода.  Восприятие однодневного похода как культурно-массового мероприятия, способствующего приобщению к здоровому образу жизни его участников, расширению их кругозора |
| **Развитие двигательных способностей** | | |
| **Выбор упражнений и со­ставление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)** | *Основные двигательные способности*  Пять основных двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость | Выполняют специально подобранные самостоя­тельные контрольные упражнения |
| *Гибкость*  Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для пояса. Упражнения для ног и тазобедренных суставов | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.  Оценивают свою силу по приведённым показателям |
| *Сила*  Упражнения для развития силы рук. Упражнения для развития силы ног. Упражнения для развития силы мышц туловища | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.  Оценивают свою силу по приведённым показателям |
| *Быстрота*  Упражнения для развития быстроты движений (скоростных способностей). Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.  Оценивают свою быстроту по приведённым по­казателям |
| *Выносливость*  Упражнения для развития выносливости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.  Оценивают свою выносливость по приведённым показателям |
| *Ловкость*  Упражнения для развития двигательной ловкости.  Упражнения для развития локомоторной ловкости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.  Оценивают свою ловкость по приведённым показателям |

**Календарно-тематическое планирование, 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| **Способы двигательной (физкультурной) активности (1 час)** | | | | | | |
| 1 | Подготовка к занятиям физической культурой. | Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. | Тест на знание требований безопасности и гигиенических правил при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. |  |  |
| **Элементы техники национальных видов спорта («Русская лапта») (6 часов)** | | | | | | |
| 2 | История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты в России. Правила игры в русскую лапту. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Игра в русскую лапту. | Характеризуют лапту как русскую народную игру. Рассматривают основные правила игры.  Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодейст-вуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | Тест по теме «История возникновения русской лапты. Основные термины и правила игры». | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.  Биты. Малые мячи. Свисток. |  |  |
| 3 | Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту.  **Развитие координации:**  Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Биты. Малые мячи. Свисток. |  |  |
| 4 | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Подача мяча. **Развитие быстроты:** ускорения с изменением направления движения. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Оценка техники выполнения стойки и перемещений игрока. | Биты. Малые мячи. Свисток. |  |  |
| 5 | Удары по мячу битой. Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту. **Развитие выносливости:** повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Оценка техники выполнения ловли и передачи мяча. | Биты. Малые мячи. Свисток. |  |  |
| 6 | Удары по мячу битой. Удары снизу. Подача мяча. Игра в русскую лапту. **Развитие силы:** прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед). | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Оценка техники выполнения ударов по мячу. | Биты. Малые мячи. Свисток. |  |  |
| 7 | Удары по мячу битой. Удары сверху. Подача мяча. Игра в русскую лапту. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Биты. Малые мячи. Свисток. |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | |
| 8 | Олимпийские игры древности. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Рассматривают виды состязаний по программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр. | Тест по теме «Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр». | Учебная презентация.  Компьютер, проектор, экран. |  |  |
| **Легкая атлетика (16 часов)** | | | | | | |
| 9 | История легкой атлетики. Правила техники безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики». | Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | Тест на знание истории легкой атлетики, требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий по легкой атлетике. | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.  Портреты выдающихся спортсменов. Свисток. |  |  |
| 10 | Высокий старт 10м. Бег с ускорением 30м. Беговые упражнения. Встречная эстафета. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья. | Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. |  | Стартовые флажки.  Свисток. |  |  |
| 11 | Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Легкоатлетические упражнения. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5мин. | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | Оценка техники выполнения высокого старта. | Свисток,  пульсометр. |  |  |
| 12 | Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 60 м с высокого старта. Подвижная игра «Белые медведи». | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | Контроль скорости бега (60 м) | Свисток. Секундомер. |  |  |
| 13 | Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200-300м. Равномерный бег 7мин. Подвижная игра «Гонка мячей». | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Применяют беговые упражнения для развития быстроты. |  | Свисток. Секундомер. |  |  |
| 14 | Старты из разных положений. Беговые упражнения. Равномерный бег 7мин. Многоскоки. | Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике. |  | Свисток. Секундомер. |  |  |
| 15 | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы». | Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Описывать технику передачи эстафетной палочки с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.  Применяют упражнения для развития скоростных способностей. | Оценка техники выполнения эстафетного бега. | Свисток,  пульсометр. |  |  |
| 16 | Соревнования в беге на 1000м. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч» | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  Применяют беговые упражнения для развития выносливости.  Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | Контроль скорости бега  (1000 м) | Свисток. Секундомер. |  |  |
| 17 | Полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Защищай товарища» | Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности |  | Свисток,  пульсометр. |  |  |
| 18 | Метание набивного мяча из различных положений. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра «Передал, садись» | Описывают технику выполнения метания набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.  Применяют упражнения для развития силы. |  | Набивные мячи.  Свисток. |  |  |
| 19 | Бросок набивного мяча (2кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три». | Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.  Применяют упражнения для развития силы.  Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | Контроль техники выполнения метания набивного мяча. | Набивные мячи.  Свисток. |  |  |
| 20 | Метания малого мяча в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три». | Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |  | Набивные мячи.  Мишень.  Кегли.  Свисток. |  |  |
| 21 | Техника челночного бега 3х10м. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». | Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Контроль техники выполнения челночного бега 3 х 10 м | Свисток. |  |  |
| 22 | Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин. | Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. |  | Свисток. Секундомер. |  |  |
| 23 | Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10-12мин (кросс). | Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. |  | Свисток. Секундомер. |  |  |
| 24 | Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км). | Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.  Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | Оценка скорости бега  (1500 м) | Свисток. |  |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) активности (1 час)** | | | | | | |
| 25 | Самонаблюдение и самоконтроль | Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её раными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями. | Ведение дневника самонаблюдения | Самонаблюдение и самоконтроль |  |  |
| **Основные способы плавания (на теоретическом уровне) (1 час)** | | | | | | |
| 26 | Инструктаж по технике безопас-ности на воде. Правила поведения при купании в открытых водоемах. **Теория.** Способы плавания. Правильное дыхание. Элементы техники плавания кроль на груди, кроль на спине. | Знают правила поведения на воде и купания в открытых водоемах, основные способы плавания, технику правильного дыхания и элементы плавания кролем на груди | Тест «Основные способы плавания»  Опрос «Техника плавания кроль на груди, кроль на спине» | Компьютер.  Проектор.  Экран |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | |
| 27 | Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. | Выполняют упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья.  Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Разработка и выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры | Компьютер.  Проектор.  Экран |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)** | | | | | | |
| 28 | История гимнастики. Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие гибкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в различных положениях. | Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.  Выполняют норматив физической подготовке по гимнастике с основами акробатики. | Тест на знание истории гимнастики, требований безопасности и страховки во время занятий по гимнастике. | Компьютер. Экран.  Видеоролик. |  |  |
| 29 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Упражнения общеразвивающей направленности: сочетание различных положений рук, ног, туловища без предметов на месте. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и соблюдают ее при выполнении. |  | Свисток.  Гимнастические брусья. Перекладина. |  |  |
| 30 | Перестроение из колоны по по два в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения общеразвивающей направленности: сочетание различных поло-жений рук, ног, туловища без предметов на месте и в движении с приседаниями и поворотами. **Развитие силовых способностей**: вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д) на брусьях; подтягива-ние в висе и отжимание в упоре. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и соблюдают ее при выполнении. Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  | Свисток.  Гимнастические брусья. Перекладина. |  |  |
| 31 | Перестроение из колоны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения общеразвивающей направленности: сочетание различных движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ногой, с подскоками. **Развитие силовых способностей**: вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д); поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и соблюдают ее при выполнении. Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  Выполняют норматив физической подготовке по гимнастике с основами акробатики | Контроль выполнения перестроений. | Свисток.  Гимнастические брусья. Перекладина. |  |  |
| 32 | Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках. Упражнения общеразвивающей направленности в движении без предметов.  **Развитие гибкости:** комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  | Свисток.  Гимнастические маты. |  |  |
| 33 | Кувырок назад в упор присев. Стойка на лопатках. Комбинация элементов.  **Развитие силы:** приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия). | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.  Выполняют норматив физической подготовке по гимнастике с основами акробатики. | Контроль техники выполнения кувырка вперед. | Свисток.  Гимнастические маты. |  |  |
| 34 | Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. **Развитие**  **координации движений:** преодоление усложненной  полосы препятствий,  включающей кувырки  (вперед, назад). | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению.  Выполняют норматив физической подготовке по гимнастике с основами акробатики. | Контроль техники выполнения стойки на лопатках. | Свисток.  Гимнастические маты. |  |  |
| 35 | Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: с обручами (д); с набивными мячами (м).  **Развитие координационных способностей:** броски теннис-ного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  Выполняют норматив физической подготовке по гимнастике с основами акробатики. | Контроль техники выполнения кувырка назад. | Свисток.  Гимнастические маты. Гимнастический козел. Обручи. Набивные мячи. Теннисные мячи. Мишень. |  |  |
| 36 | Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: с обручами (д); с набивными мячами (м).  **Развитие координационных способностей:** касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Выполняют норматив физической подготовке по гимнастике с основами акробатики. | Техника выполнения вскока и соскока. | Свисток.  Гимнастические маты. Гимнастический козел. Обручи. Набивные мячи. Мишень. |  |  |
| 37 | Вскок в упор присев и соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Комбинации упражнений с предметами: с обручами (д); с набивными мячами (м). **Развитие гибкости:** упражнения с укороченной скакалкой для развития подвижности плечевого сустава. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  | Свисток.  Гимнастические маты. Гимнастический козел. Обручи. Набивные мячи. |  |  |
| 38 | Вскок в упор присев и соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 — 100 см). **Развитие гибкости:** упражнения с гимнастической палкой. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.  Выполняют норматив физической подготовке по гимнастике с основами акробатики. | Контроль техники выполнения опорного прыжка. | Свисток.  Гимнастические маты. Гимнастический козел. Гимнастические палки. |  |  |
| 39 | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения **для мышц брюшного пресса**  на гимнастической скамейке и стенке. | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  | Гимнастическое бревно.  Перекладина. Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка. |  |  |
| 40 | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Лазают по канату в три приема.  **Развитие координационных способностей:** эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения упражнений на бревне и перекладине. | Гимнастическое бревно.  Перекладина. Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка. |  |  |
| 41 | Упражнения на гимнастическом бревне (д). Упражнения на гимнастической перекладине (м). Лазают по канату в три приема.  **Развитие силовых способностей и выносливости: с**гибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  | Гимнастическое бревно.  Перекладина. Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка. |  |  |
| 42 | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.Прыжки «змейкой» через скамейку.Лазают по канату в три приема.  **Развитие силовой выносливости:** комплекс упражнений тонического стретчинга. | Выполняют комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | Контроль техники лазания по канату в три приема. | Гимнастическое бревно.  Перекладина. Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка. |  |  |
| 43 | Подтягивание: мальчики на высокой перекладине, девочки — на низкой. **Развитие силы и силовой выносливости:** комплекс упражнений тонического стретчинга. | Осваивают технику выполнения упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  | Перекладина.  Канат. |  |  |
| 44 | Стилизованные общеразвива-ющие упражнения. Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Осваивают технику выполнения упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | Контроль силовых способностей. Сдача нормативов (подтягивание, отжимание) | Компьютер. DVD- диски. Обручи, скакалки, мячи. |  |  |
| 45 | Стилизованные общеразвива-ющие упражнения. Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Осваивают технику выполнения упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  | Компьютер. DVD- диски. Обручи, скакалки, мячи. |  |  |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | | | | |
| 46 | Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. | Определяют понятие о физическом развитии, дают характеристику его основных показателей. Рассматривают осанку как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Знакомятся с правилами составления комплексов упражнений. Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. | Разработка и выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений и коррекции осанки. | Учебная презентация.  Компьютер, проектор, экран. |  |  |
| 47 | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. | Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Рассматривают влияние утренней зарядки на работоспособность человека. Выполняют комплексы упражнений утренней зарядки. Определяют значение физкультпауз для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. | Разработка и выполнение комплекса упражнений для профилактики утомления и утренней зарядки. | Учебная презентация.  Компьютер, проектор, экран. |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | |
| 48 | Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. | Осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни.  Выполнят упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой.  Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. | Оценка составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности. | Учебная презентация.  Компьютер, проектор, экран. |  |  |
| **Лыжная подготовка (20 часов)** | | | | | | |
| 49 | История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. | Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. | Тест по теме «Исторические сведения о развитии лыжного спорта, правил техники безопасности». | Учебная презентация.  Компьютер, проектор, экран. |  |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1км) | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи. Палки. |  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км) | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. |  | Лыжи. Палки. |  |  |
| 52 | Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции с максимальной скоростью (до 500м). | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Оценка техники выполнения попеременного двухшажного хода. | Лыжи. Палки. |  |  |
| 53 | Одновременный бесшажный ход. Лыжная эстафета. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. |  | Лыжи. Палки. Разметочные флажки. |  |  |
| 54 | Передвижения с чередованием ходов. Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений. | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | Оценка техники выполнения одновременного бесшажного хода. | Лыжи. Палки. Разметочные флажки. |  |  |
| 55 | Переход с одного способа передвижения на другой без шага. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме субмаксимальной интенсивности. | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. |  | Лыжи. Палки. |  |  |
| 56 | Переход через шаг и через два шага с одного способа передвижения на другой при движении по дистанции 1 км. | Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками  в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.  Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. | Оценка техники перехода с одного способа передвижения на другой. | Лыжи. Палки. |  |  |
| 57 | Поворот переступанием. Упражнения в поворотах на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Лыжи. Палки. |  | Лыжи. Палки. |  |  |
| 58 | Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1 км. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Лыжи. Палки. |  | Лыжи. Палки. |  |  |
| 59 | Подъем полуелочкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. | Оценка техники выполнения подъема. | Лыжи. Палки. |  |  |
| 60 | Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км. | Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи. Палки. |  |  |
| 61 | Спуск в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км. | Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи. Палки. |  |  |
| 62 | Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. |  | Лыжи. Палки. Мячи. |  |  |
| 63 | Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки.  Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1км. | Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.  Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. | Оценка техники выполнения спуска и торможения. | Лыжи. Палки. Разметочные флажки. |  |  |
| 64 | Равномерное передвижение 15 мин. Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее?» | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи. Палки. |  |  |
| 65 | Лыжные гонки (2км). | Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. | Оценка скорости передвижения на лыжах. | Лыжи. Палки. Разметочные флажки. |  |  |
| 66 | Совершенствование лыжных ходов. Эстафеты по кругу с этапом 200 м. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи. Палки. Разметочные флажки. |  |  |
| 67 | Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанции 1км. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Оценка скорости передвижения на лыжах. | Лыжи. Палки. Разметочные флажки. |  |  |
| 68 | Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи. Палки. Разметочные флажки. |  |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) активности (1 час)** | | | | | | |
| 69 | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз  (подвижных перемен) | Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен) | Оценка составленного комплекса упражнений | Учебная презентация.  Компьютер, проектор, экран. |  |  |
| **Волейбол (9 часов)** | | | | | | |
| 70 | История возникновения волей-бола. Правила безопасности  во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение  в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола. | Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Тест по теме «История возникновения волейбола. Основные термины и правила игры». | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран  Волейбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 71 | Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Стойка игрока. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Оценка техники выполнения стойки и передвижений. | Волейбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 72 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Волейбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 73 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают  их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. | Волейбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 74 | Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты.  **Развитие выносливости:** гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают  их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Волейбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 75 | Приём мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Нижняя прямая подача. **Развитие силы:** броски набивного мяча из различных исходных положений. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают  их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. | Набивные мячи. Волейбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 76 | Прием мяча сверху двумя руками. Комбинации из освоенных элементов. Подвижная игра «Снайперы», «Прими подачу». **Развитие быстроты:** передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Волейбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 77 | Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке. **Развитие координации:** прыжки в заданном ритме. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Оценка техники нижней прямой подачи. | Волейбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 78 | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в волейбол в организации активного отдыха. |  | Волейбольный мяч. Волейбольная сетка. Свисток. |  |  |
| **Баскетбол (14 часов)** | | | | | | |
| 79 | История возникновения баскет-бола. Основные термины и правила игры. Правила безопаснос-ти во время занятий баскетболом. Стойка игрока. Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком | Характеризуют баскетбол как популярную командную игру. Рассматривают основные правила игры.  Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Тест по теме «История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры». | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.  Баскетбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 80 | Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах и тройках. **Развитие силы:** ходьба и прыжки в глубоком приседе. Повороты без мяча и с мячом. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Баскетбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 81 | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Оценка техники выполнения стойки и передвижений игрока. | Баскетбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 82 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). **Развитие быстроты**: ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Игровые задания 3:1. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Баскетбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 83 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. **Развитие силы:** комплекс упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Игровые задания 3:2. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Баскетбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 84 | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. **Развитие выносливости:** повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3:3. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Оценка техники ведения мяча на месте. | Баскетбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 85 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. **Развитие координации движений:** броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Баскетбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 86 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Оценка техники ведения мяча с изменением направления. | Баскетбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 87 | 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 силы:** прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Скакалки.  Баскетбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 88 | Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. **Развитие быстроты:** выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Оценка техники броска снизу в движении. | Баскетбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 89 | Бросок одной рукой от плеча. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. **Развитие быстроты:** выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Оценка техники бросков в движении. | Баскетбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 90 | Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 1: 0. Игра в мини-баскетбол. **Развитие координации:** бег «с тенью» (повторение движений партнера) | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Баскетбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 91 | Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом  1: 0.. Игра в мини-баскетбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Баскетбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 92 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Игра в мини-баскетбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в баскетбол в организации активного отдыха. | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. | Баскетбольный мяч. Свисток. |  |  |
| **Легкая атлетика (6 часов)** | | | | | | |
| 93 | Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами) | Описывают фазы прыжка в высоту. Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.  Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | Оценка техники выполнения прыжка в высоту. | Свисток.  Стойки, планка для прыжков в высоту. |  |  |
| 94 | Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». | Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | Оценка высоты прыжка. | Свисток.  Стойки, планка для прыжков в высоту. Мяч. |  |  |
| 95 | Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | Контроль техники выполнения прыжка в длину. | Свисток.  Измерительная рулетка.  Мячи. Скакалки. |  |  |
| 96 | Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы». | Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | Оценка дальности прыжка. | Свисток.  Измерительная рулетка.  Мяч. |  |  |
| 97 | Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Метание мяча на дальность и заданное расстояние  с 4 -5 шагов разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка через сетку». | Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. | Оценка техники выполнения метания малого мяча. | Свисток. Секундомер.  Малые мячи. |  |  |
| 98 | Соревнования в метании мяча с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Вызов номеров». | Соблюдают технику метательных упражнений и демонстрируют ее в стандартных условиях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.  Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике. | Контроль дальности метания малого мяча с 3-5 шагов разбега. | Свисток.  Малые мячи. |  |  |
| **Футбол (3 часа)** | | | | | | |
| 99 | История возникновения футбола. Правила безопасности во время занятий футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. **Развитие быстроты:** бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свитку, хлопку, заданному сигналу) | Характеризуют футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков  мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня.  Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | Тест по теме «История возникновения  футбола. Основные термины и правила игры». | Учебная презентация. Компьютер,  проектор, экран.  Портреты выдающихся спортсменов.  Футбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 100 | Развитие быстроты: ведение мя-ча с остановками и ускорениями. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. **Развитие силы:** комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |  | Футбольный мяч. Свисток. |  |  |
| 101 | Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. **Развитие выносливости:** равномерный бег на средние дистанции. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Оценка техники выполнения ведения и остановки мяча. | Футбольный мяч. Свисток. |  |  |
| **Основы туристической подготовки (1 час)** | | | | | | |
| 102 | Виды туризма. Личное и груп-повое снаряжение туриста. Правила укладки рюкзака. Организация и проведение однодневных походов.  Преодоление туристской полосы препятствий. | Знают виды туризма, личное и групповое снаряжение туриста. Умеют правильно укладывать рюкзак, преодолевать этапы туристской полосы препятствий.  Знают: правила организации и проведения однодневных походов, выбора места для стоянки, туристские должности.  Умеют выбирать подходящее место для привала и стоянки группы. | Опрос: «Виды туризма. Личное и групповое снаряжение туриста»  Тест: «Организация однодневного похода, выбор места для бивака» | Компьютер.  Проектор. Экран.  Рюкзак. Элементы личного и группового снаряжения туриста. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование, 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** | **Дата** | |
|  |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | |
| 1 | Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Комплекс упражнений для развития гибкости (упражнения для развития рук и плечевого пояса). | Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются проведением банных процедур. Называют упражнения для развития гибкости, демонстрируют их. Составляют из них комплекс упражнений. Оценивают гибкость по приведенным показателям. | Контроль техники выполнения составленных комплексов упражнений | Учебная презентация, экран, компьютер, проектор. |  |  |
| **Элементы техники национальных видов спорта («Русская лапта») (6 часов)** | | | | | | |
| 2 | Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Жесты судей. Ловля мяча одной рукой, двумя руками. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Упражнения на развитие координации. Игра в русскую лапту. | Описывают основные правила игры, жесты судей, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |  | Свисток, биты, мячи |  |  |
| 3 | Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу». Подача мяча. Перемещения спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. Упражнения на развитие координации. Игра в русскую лапту. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Свисток, биты, мячи |  |  |
| 4 | Обучение ударам битой по мячу способом «снизу». Подача мяча. Ловля и передача мяча в парах в движении. Упражнения на развитие быстроты. Игра в русскую лапту. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения перемещений игрока. | Биты. Малые мячи. Свисток. |  |  |
| 5 | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Упражнения на развитие быстроты. Игра в русскую лапту. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники выполнения ударов битой по мячу. | Биты. Малые мячи. Свисток. |  |  |
| 6 | Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Удары на точность: в определенную цель на поле. Упражнения на развитие выносливости. Игра в русскую лапту. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники выполнения ловли мяча в сочетании с передачей. | Биты. Малые мячи. Свисток. |  |  |
| 7 | Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Биты. Малые мячи. Свисток. |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | |
| 8 | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. | Обосновывают положительное влияние занятий физический подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулируют физическую нагрузку и определяют степень утомления по внешним признакам. | Практическая работа «Связь физической нагрузки и утомляемости человека» | Учебная презентация, экран, компьютер, проектор. |  |  |
| **Легкая атлетика (16 часов)** | | | | | | |
| 9 | Высокий старт (от 10 до 15 м).  Бег с ускорением от 30-40 м.  Упражнения на развитие скоростных способностей. Понятие двигательных умений и навыков. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Свисток, секундомер |  |  |
| 10 | Низкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением от 40-50 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения высокого старта | Свисток, секундомер |  |  |
| 11 | Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Свисток |  |  |
| 12 | Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м с максимальной скоростью. Техника движения рук в беге. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения низкого старта | Свисток, секундомер |  |  |
| 13 | Техника бега по дистанции. Техника финиширования.  Бег на результат 60 м.  Упражнения на развитие скоростных способностей. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Оценка скоростных способностей | Свисток, секундомер |  |  |
| 14 | Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м).  Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Свисток, секундомер |  |  |
| 15 | Техника бега на средние дистанции (бег до 800 м).  Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). Основные правила соревнований по легкой атлетике. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Учет времени бега. Соревнования | Свисток, секундомер |  |  |
| 16 | Прикладно-ориентированная подготовка. Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия.  Круговая тренировка на развитие силы. | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Свисток |  |  |
| 17 | Прикладно-ориентированная подготовка. Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка) | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Свисток |  |  |
| 18 | Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств. | Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники преодоления препятствий |  |  |  |
| 19 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Техника приземления, отталкивания при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Измерительная лента |  |  |
| 20 | Техника отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка.  Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения прыжка в длину | Измерительная лента |  |  |
| 21 | Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Оценка дальности прыжка. | Измерительная лента |  |  |
| 22 | Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег по пересеченной местности. Упражнения на развитие выносливости. Бег со стартом из разных исходных положений. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Свисток, секундомер. |  |  |
| 23 | Бег 1000 м. Бег с препятствиями. Бег с ускорениями. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Учет времени | Свисток, секундомер. |  |  |
| 24 | Бег 1200 м. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Правила самоконтроля и гигиены. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Учет времени | Свисток, секундомер. |  |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | |
| 25 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки. Комплексы упражнений для развития физических качеств. | Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Составляют под руководством учителя комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Демонстрируют записи в дневнике самонаблюдения. | Контроль техники выполнения составленных комплексов упражнений | Учебная презентация, экран, компьютер, проектор. |  |  |
| **Основные способы плавания (на теоретическом уровне) (1 час)** | | | | | | |
| 26 | Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила техники безопасности. | Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами плавания. Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполняют контрольные упражнения и тесты | Тест «Правила ТБ на воде»  Опрос «Выдающиеся пловцы России» | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | |
| 27 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в становле-нии и развитии Олимпийских игр современности. Цели и за-дачи современного олимпийско-го движения. Правила техники безопасности на уроках физи-ческой культуры. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности | Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знакомятся с первыми олимпийскими чемпионами. | Тест «Проверь себя». | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация |  |  |
| **Гимнастика (18 часов)** | | | | | | |
| 28 | Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Требования к технике безопасности. | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. | Тест на знание видов гимнас-тики, ТБ и страховки. | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация, видеоролики. |  |  |
| 29 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Упражнения на развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  | Гимнастические маты, перекладина |  |  |
| 30 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Контроль выполнения строевых приемов и команд. | Гимнастические маты, перекладина |  |  |
| 31 | Подъем переворотом в упор.  Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на развитие силовых способностей. Поднимание прямых ног в висе (м). Подтягивание из положения лежа (д). | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Контроль техники выполнения упражнений. | Гимнастические маты, перекладина |  |  |
| 32 | Техника выполнения опорного прыжка. Фазы прыжка. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка. |  |  |
| 33 | Техника выполнения разбега, наскока на мостик. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка. |  |  |
| 34 | Техника выполнения толчка ногами, полета и приземления. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Общеразвивающие упражнения с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка. |  |  |
| 35 | Опорный прыжок. Обще-развивающие упражнения в движении. Эстафеты. Комплекс упражнений с обручем (5-6 упражнений). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения опорного прыжка | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка, обручи. |  |  |
| 36 | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги. Два кувырка вперед слитно. Лазанье по канату в три приема. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинации элементов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения комплекса упражнений с обручами | Гимнастические маты, мячи, обручи. |  |  |
| 37 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Общеразвивающие упражнения с мячом. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие координации. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения двух кувырков вперед слитно; «моста». | Гимнастические маты, мячи. |  |  |
| 38 | «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация общеразвивающих упражнений с мячом. Лазанье по канату в два приема. | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Контроль техники лазанья по канату, выполнения гимнастической комбинации. | Гимнастические маты, мячи. |  |  |
| 39 | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения шагом, бегом, прыжками, повороты стоя и прыжком. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед. Упражнения на развитие гибкости и координации. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, |  | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое |  |  |
| 40 | Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения бегом, прыжками, повороты прыжком; наклоны вперед в основной стойке с изменяющимся положением рук. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, | Контроль техники выполнения упражнений. | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое. |  |  |
| 41 | Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, | Контроль техники выполнения комбинаций на гимнастическом бревне, перекладине. | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое |  |  |
| 42 | Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Упражнения на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  | Гимнастические брусья. |  |  |
| 43 | Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Упражнения на разновысоких брусьях (д): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с набивными мячами. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  | Гимнастические брусья. |  |  |
| 44 | Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Контроль техники комбинаций на брусьях | Гимнастические брусья. |  |  |
| 45 | Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной) Комбинации изученных шагов. Комплекс утренней ритмической гимнастики. Упражнения на развитие координации. | Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют их них комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения танцевальных упражнений | Компьютер, диски с музыкальным сопровождением. |  |  |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | | | | |
| 46 | Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним. | Характеризуют основные приемы массажа, знакомятся с техникой простейших приемов (поглаживание, растирание, разминание), проводят самостоятельные сеансы. | Контроль техники выполнения простейших приемов массажа. | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация, видеоролики. |  |  |
| 47 | Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Обтирание, обливание водой. | Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. |  | Компьютер, проектор, экран, учебная презентация. |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | |
| 48 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели Комплексы упражнений для регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения. | Осваивают упражнения корректирующие массу тела и составляют их них комплекс упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий. | Контроль техники выполнения составленного комплекса упражнений | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели |  |  |
| **Лыжные гонки (20 часов)** | | | | | | |
| 49 | Первая помощь и самопомощь во время занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. Подбор лыжного инвентаря. Оздоровительное значение передвижения на лыжах. Зимние олимпийские игры в Сочи. | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок, переноске пострадавших. Подбирают лыжный инвентарь. Раскрывают значение занятий по лыжной подготовке для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Знакомятся с видами спорта входящими в зимние олимпийские игры. Соблюдают правила техники безопасности. |  | Компьютер, проектор, экран, лыжи, палки, ботинки, учебная презентация. |  |  |
| 50 | Виды лыжного спорта. Упражнения на технику скользящего шага без палок и с палками. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности. | 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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Подбирают упражнения для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 51 | Прохождение дистанции 1 км. Техника попеременного двухшажного хода. Лыжные эстафеты. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 52 | Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5км изученными ходами. Эстафета. Упражнения на развитие быстроты. | 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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 53 | Прохождение дистанции 2 км.  Техника и упражнения для попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Упражнения на развитие быстроты. | 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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Контроль техники одновремен-ного бесшажного хода. | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 54 | Техника попеременного двухшажного и одновременного безшажного ходов. Эстафеты без палок. Упражнения на развитие выносливости. | 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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 55 | Прохождение дистанции 2 км. Техника одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости. | 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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Контроль техники поперемен-ного двухшажного хода. | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 56 | Прохождение дистанции 2 км. Техника одновременного одношажного хода – скоростной вариант. Упражнения на развитие силы. | 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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 57 | Одновременный одношажный ход на учебном круге. Эстафеты со сменой хода. Упражнения на развитие силы. | 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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 58 | Одновременный одношажный ход. Переход с одного шага на другой через шаг. Упражнения на развитие выносливости. | 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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Контроль техники выполнения одновременного одношажного хода. | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Ускорения 5х100 м. Упражнения на развитие силы. | 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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 60 | Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции и соревнований.  Применяют правила соревнований на дистанции. | Учет времени. | Лыжи, палки, ботинки, секундомер. |  |  |
| 61 | Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъемах, спусках и торможениях. Эстафеты и игры на лыжном склоне. | Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах и во время горнолыжной подготовки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе эстафет. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 62 | Подъемы «елочкой» и «лесенкой». Прохождение дистанции  2 км, используя спуски и подъемы. | Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Моделируют технику лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Моделируют спуски и подъемы. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Контроль техники выполнения подъема «елочкой» | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 63 | Техника спусков в основной и низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км одновременными лыжными ходами. Игра «С горки на горку». Упражнения на развитие координации. | Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения спусков. Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения горнолыжной подготовки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 64 | Техника торможения «плугом» и «упором». Преодоление горнолыжных ворот на склоне. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов. | Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения торможения «плугом» и «упором». Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 65 | Упражнения на горнолыжном склоне с торможениями и подъемами. Прохождение дистанции 2 км с ускорениями по 150 метров. | Соблюдают технику безопасности. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, технику торможений и подъемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе упражнений. Моделируют технику освоенных лыжных ходов и горнолыжной техники, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 66 | Прохождение отрезков с соревновательной скоростью 3\*4 по 200-300 м. Упражнения на развитие координации. Игра «Остановка рывком». | Описывают элементы горнолыжной техники выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе прохождения отрезков с соревновательной скоростью, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Контроль выполнения техники торможений. | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 67 | Техника преодоления препятствий на лыжах. Поворот «упором». Прохождение дистанции 2 км с преодолением препятствий. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе прохождения дистанции с преодолением препятствий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 68 | Гонка в группах (группы по желанию учащихся). Игры на склоне. «Эстафета с передачей палок». Упражнения на развитие координации. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе гонки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | |
| 69 | Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы. Комплекс упражнений для развития выносливости. | Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития выносливости, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают выносливость по приведенным показателям. |  |  |  |  |
| **Волейбол (9 часов)** | | | | | | |
| 70 | Перемещения в стойке игрока приставными, крестными шагами, спиной вперёд. Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Приём и передача мяча, наброшенного партнёром, двумя руками сверху. Круговая эстафета с мячами. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток. |  |  |
| 71 | Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Приём и передача мяча, наброшенного партнёром, двумя руками сверху. Приём и передача двумя руками сверху в парах (в опорном положении). Подвижные игры: «Передал – садись», «Мяч среднему». Общеразвивающие упражнения. Челночный бег 6 \* 5 м. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники передачи мяча двумя руками (в опорном положении) | Мяч волейбольный, свисток. |  |  |
| 72 | Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Приём и передача двумя руками сверху в парах (в опорном положении). Приём и передача двумя руками сверху в парах на количество передач. Игра в волейбол по упрощённым правилам: место подачи приближено, допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Передача мяча двумя руками сверху в парах (на количество передач) | Мяч волейбольный, свисток. |  |  |
| 73 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и отбивание двумя руками снизу мяча наброшенного партнёром с расстояния 4-6 м. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток. |  |  |
| 74 | Подводящие упражнения. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах на количество передач. Подвижная игра «Не урони мяч». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Передача мяча двумя руками снизу в парах (на количество передач) | Мяч волейбольный, свисток. |  |  |
| 75 | Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Подвижные игры «Мяч над головой», « Не урони мяч». | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток. |  |  |
| 76 | Общеразвивающие упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру. Подвижные игры «Мяч над головой». Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты |  |  |
| 77 | Эстафета «Бег с кувырками». Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты |  |  |
| 78 | Общеразвивающие упражнения. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя пря-мая подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники выполнения подачи мяча через сетку | Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты |  |  |
| **Баскетбол (14 часов)** | | | | | | |
| 79 | Стойки и перемещения игрока.  Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол. Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами. | Описывают правила игры в баскетбол, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Свисток, баскетбольные мячи. |  |  |
| 80 | Стойки и перемещения игрока.  Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.  Игра «Мяч ловцу». Упражнения на развитие координационных способностей. Игра в мини- баскетбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения сочетаний приемов ведения, передачи, броска. мяча. | Свисток, баскетбольные мячи. |  |  |
| 81 | Остановка двумя шагами. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля мяча после отскока от пола. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Свисток, баскетбольные мячи. |  |  |
| 82 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча после отскока от пола. Остановка двумя шагами. Упражнения на развитие силовых способностей. Игра в мини- баскетбол. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения остановки двумя шагами. | Свисток, баскетбольные мячи. |  |  |
| 83 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2\*2, 3\*3). Упражнения на развитие силовых способностей. Терминология большого баскетбола. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники ведения мяча с разной высотой отскока. | Свисток, баскетбольные мячи. |  |  |
| 84 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2\*2, 3\*3). Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Свисток, баскетбольные мячи. |  |  |
| 85 | Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2\*2, 3\*3). Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники ведения мяча с изменением направления движения. | Свисток, баскетбольные мячи. |  |  |
| 86 | Ведение мяча с разной высотой отскока . Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2\*2, 3\*3). Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Свисток, баскетбольные мячи. |  |  |
| 87 | Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2\*2, 3\*3). Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Свисток, баскетбольные мячи. |  |  |
| 88 | Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения передач мяча. | Свисток, баскетбольные мячи. |  |  |
| 89 | Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение через заслон. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения перехвата мяча. | Свисток, баскетбольные мячи. |  |  |
| 90 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2\*1). Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Свисток, баскетбольные мячи. |  |  |
| 91 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2\*1). Упражнения на развитие быстроты. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения передачи мяча в тройках в движении со сменой места. | Свисток, баскетбольные мячи. |  |  |
| 92 | Позиционное нападение через заслон. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Свисток, баскетбольные мячи. |  |  |
| **Легкая атлетика (6 часов)** | | | | | | |
| 93 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника постановки толчковой ноги на место отталкивания. Техника отталкивания в сочетании с маховыми движениями ногой и руками. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения прыжка в высоту | Маты, стойки и планка для прыж-ков в высоту, измерительная лента |  |  |
| 94 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Упражнения на развитие координации и скоростно-силовых способностей. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль высоты прыжка способом «перешагивание» | Маты, стойки и планка для прыж-ков в высоту, измерительная лента |  |  |
| 95 | Метание малого мяча с места на дальность. Хлесткое движение метающей руки в финальном усилии. Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Малые мячи, измерительная лента, фишки. |  |  |
| 96 | Метание на заданное расстояние. Выход в положение «натянутый лук» в финальном усилии. Метание мяча на дальность, в коридор 5-6 м. Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения метания. | Малые мячи, измерительная лента, фишки. |  |  |
| 97 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1\*1м с расстояния 8-10м.  Техника выполнения скрестного шага. Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Малые мячи, измерительная лента, фишки. |  |  |
| 98 | Метание малого мяча с 4-5 беговых шагов на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых способностей. | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль дальности броска. | Малые мячи, измерительная лента, фишки. |  |  |
| **Футбол (3 часа)** | | | | | | |
| 99 | Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма. Оста-новка катящегося мяча внутрен-ней стороной стопы. Выбивание мяча ударом ногой. Удары по воротам. Упражнения на разви-тие скоростных способностей в парах. Подвижная игра с быст-рым реагированием на внезап-ные команды. Футбольная тер-минология (желтая, красная карточка, голевой момент, обводка, острый пас, средняя линия, фол). Амплуа игроков в футбольной команде. | Описывают амплуа игроков команды (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий). Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | Контроль техники выполнения удара по неподвижному мячу. | Мяч футбольный, свисток. |  |  |
| 100 | Удар по катящемуся мячу сред-ней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мя-ча ударом ногой. Удары по во-ротам. Упражнения на развитие силовых способностей. Подвижная игра «Всадники» Двусторонняя учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | Контроль техники выполнения остановки катящегося мяча. | Мяч футбольный, свисток. |  |  |
| 101 | Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внут-ренней стороной стопы по пря-мой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без соп-ротивления защитника). Упраж-нения на развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя учебная игра. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | Контроль техники ведения мяча | Мяч футбольный, свисток. |  |  |
| **Основы туристической подготовки (1 час)** | | | | | | |
| 102 | Обучение установке палатки. Разведение костра. Укладка растопки для разведения костра шалашом и колодцем. Обучение вязке узлов: прямой узел. | Умеют устанавливать палатку. Умеют правильно укладывать растопку для туристического костра шалашом или колодцем. Умеют вязать прямой туристический узел. | Установка палатки.  Укладка растопки.  Завязывают прямой узел | Палатки. Материалы для укладки растопки для костра. Веревки для вязки узлов. |  |  |

**Календарно-тематическое планирование, 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** | **Дата** | |
|  |  |
| **Способы двигательной (оздоровительной) деятельности (1 час)** | | | | | | | |
| 1 | Спортивная подготовка как сис-тема регулярных тренировочных занятий для повышения спор-тивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствова-ния. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы. Комплекс упражнений для развития выносливости. | Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития выносливости, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают выносливость по приведенным показателям. | | Контроль техники выполнения комплекса упражнений, оценка выносливости по определенным показателям | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация |  |  |
| **Элементы техники национальных видов спорта («Русская лапта») (6 часов)** | | | | | | | |
| 2 | Перемещения игрока. Осаливание. Технические и тактические приемы. Игра русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Бита, мяч |  |  |
| 3 | Осаливание. Финты при осаливании. Технические и тактические приемы. Игра русскую лапту. Упражнения на развитие скоростных способностей. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Бита, мяч |  |  |
| 4 | Ловля и передача мяча. Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Осаливание. Финты. Игра русскую лапту. Упражнения на развитие координации. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники ловли и передачи мяча | Бита, мяч |  |  |
| 5 | Удары по мячу. Подача мяча. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие ловкости. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Бита, мяч |  |  |
| 6 | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие быстроты. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники ударов по мячу. | Бита, мяч |  |  |
| 7 | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в русскую лапту. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники ловли мяча | Бита, мяч |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | | | | |
| 8 | Техника движений и её основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигатель-ное умение как качественные хара-ктеристики освоенности новых движений. Профилактика появле-ния ошибок и способы их устране-ния. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту. Профилактика появления ошибок  и способы их устранения. | | Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Проводят анализ и оценку техники осваиваемого упражнения, сличают с эталонным образцом. Предупреждают появление ошибок, объясняют способы их устранения. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости). Разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития силы и быстроты. Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. | Контроль техники выполнения комплекса упражнений,  оценка быстроты по приведенным показателям | Компьютер, экран проектор, учебная презентация. |  |  |
| **Легкая атлетика (16 часов)** | | | | | | | |
| 9 | Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м. Беговые упражнения. Правила техники безопасности. Комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для ног и тазобедренных суставов (для развития гибкости) | Контроль техники выполнения комплекса упражнений. | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч |  |  |
| 10 | Техника низкого старта от 15-30 м. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 30-60 м. Правила соревнований в спринтерском беге. Основные правила для самостоятельных занятий спортом. | | Называют правила для самостоятельных занятий спортом. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч |  |  |
| 11 | Низкий старт, стартовый разгон от 30 м. Бег по дистанции 60 м. Равномерный бег 10 мин. Упражнения на развитие скоростных способностей. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники низкого старта. | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч |  |  |
| 12 | Соревнования в беге на 60 м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с мячом». Упражнения на развитие скоростных способностей. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Оценка скорости бега на короткие дистанции. | Секундомер, флажки, рулетка, стартовые колодки, мяч |  |  |
| 13 | Техника длительного бега. Пробегание отрезков 200-400м. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Перестрелка». | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Секундомер, флажки, мяч |  |  |
| 14 | Равномерный бег 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Пробегание отрезков 400-600м в разном темпе. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Секундомер, флажки, мяч |  |  |
| 15 | Соревнования в беге на 1000м. Подвижная игра «Перестрелка». | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Учет времени.  Оценка скоростных способностей и выносливости | Секундомер, флажки, мяч |  |  |
| 16 | Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин. Метание в цель | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер |  |  |
| 17 | Преодоление горизонтальных препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин. Подвижная игра «Гонка мячей». | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер |  |  |
| 18 | Преодоление вертикальных препятствий. Кроссовый бег 15-20 мин. Правила соревнований. Подвижная игра «Защищай товарища». | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники преодоления препятствий | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер |  |  |
| 19 | Соревнования в кроссовом беге 1500-2000 м. Подвижная игра «Защищай товарища» | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Учет времени | Препятствия (естественные и искусственные), мячи (для метания, волейбольные), секундомер |  |  |
| 20 | Эстафетный бег по кругу. Техника передачи эстафетной палочки. Беговые упражнения. Подвижная игра «Морской бой» | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Эстафетные палочки, конусы, мячи волей-больные, кубики |  |  |
| 21 | Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра «Морской бой» | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения передачи эстафетной палочки. | Эстафетные палочки, конусы, мячи волей-больные, кубики |  |  |
| 22 | Техника челночного бега. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие координационных способностей. | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |  | Рулетка, флажки, мел для разметки |  |  |
| 23 | Челночный бег. Старты из разных положений. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Гонка мячей». | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Рулетка, флажки, мел для разметки |  |  |
| 24 | Челночный бег. Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя, челночный бег, прыжок с места. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей. | | Демонстрируют вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений. Применяют их для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники челночного бега | Мел для разметки, конусы, мячи набивные |  |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | | |
| 25 | Структура самостоятельных заня-тий по развитию физических ка-честв, особенности их планирова-ния в системе занятий системати-ческой подготовки. Комплексы упражнений для развития физических качеств. | | Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Составляют под руководством учителя комплексы упражнений для самостоятельных занятий, демонстрируют записи в дневнике самонаблюдения. | Контроль техники выполнения составленных комплексов упражнений | Учебная презентация, экран, компьютер, проектор. |  |  |
| **Основные способы плавания (на теоретическом уровне) (1 час)** | | | | | | | |
| 26 | Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координа-ционных способностей. Транспортировка плывущего пред-мета. Первая помощь при утоплении | | Знают правила оказания первой помощи при утоплении, влияние занятий плаванием на здоровье человека и развитие выносливости и координационных способностей. Умеют транспортировать плывущий предмет (имитационные упражнения) | Тест «Оказание первой помощи при утоплении»  Опрос «Влияние плавания на здоровье человека» | Компьютер.  Проектор.  Экран |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | | |
| 27 | Организация досуга средствами физической культуры, характерис-тика занятий подвижными играми, оздоровительными прогулками. Комплекс упражнений для разви-тия силы рук, силы ног. Упражнения с булавами (д), гантелями (м). | | Объясняют, как оздоровительные прогулки влияют на общее самочувствие, рассматривают место оздоровительной прогулки в режиме дня школьника. Разучивают комплексы упражнений для развития силы рук, силы ног. | Контроль техники выполнения комплексов упражнений. |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики(18 часов)** | | | | | | | |
| 28 | Аэробика. Спортивная акробатика. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем пере-воротом (д). Общеразвивающие упражнения на месте с повышенной амплитудой для плечевых. локтевых суставов. Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ. | | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Тест на знание видов гимнастики, ТБ и страховки. | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация, видеоролики. |  |  |
| 29 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, пере-движение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  | Гимнастические маты, перекладина, гимнастические палки, скамейки. |  |  |
| 30 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, пере-движение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Контроль выполнения строевых приемов и команд.  Контроль техники выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой. | Гимнастические маты, перекладина, гимнастические палки, скамейки. |  |  |
| 31 | Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д). Подтягивания в висе. Комбинация упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие силовых способностей. | | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Контроль техники выполнения комбинации на гимнастической скамейке, на перекладине | Гимнастические маты, перекладина, гимнастические палки, скамейки. |  |  |
| 32 | Подтягивание в висе. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). (Козел в ширину, высота 100-115 см (м), 105-110 (д)). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения висов. | Гимнастический козел, гимнастическая скамейка. |  |  |
| 33 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты. | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. |  | Гимнастический козел, обручи, большие мячи, гимнастическая скамейка. |  |  |
| 34 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем (д), с большим мячом (м). Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с партнером. | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения комплекса упражнений с обручем (д), большим мячом (м). | Гимнастический козел, обручи, большие мячи, гимнастическая скамейка. |  |  |
| 35 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м), способом «ноги врозь» (д). Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами). Способы регулирования физической нагрузки. | | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения опорного прыжка | Гимнастический козел, обручи, большие мячи, гимнастическая скамейка. |  |  |
| 36 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя без помощи (д). Страховка. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие гибкости (с мячом). | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. |  | Гимнастические маты. |  |  |
| 37 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по канату в три приема. Помощь и страховка. Комбинация упражнений на развитие гибкости (с мячом). | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках (м), «моста» (д) | Гимнастические маты, мячи. |  |  |
| 38 | Кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове с согнутыми ногами (м). Лазанье по канату. Комбинация из разученных приемов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координации. | | Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения стойки на голове с согнутыми ногами (м), кувырка назад в по-лушпагат (д) | Гимнастические маты, мячи. |  |  |
| 39 | Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад. Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). | | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению. | Контроль техники выполнения комбинации упражнений на развитие гибкости.  Оценка лазанья по канату. | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое |  |  |
| 40 | Упражнения на гимнастическом бревне (д): стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых руках. Упражнения на развитие гибкости (с гантелями). | | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, |  | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое. |  |  |
| 41 | Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. | | Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, | Контроль техники выполнения комбинаций | Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое |  |  |
| 42 | Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силовых способ-ностей с набивными мячами. | | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  | Гимнастические брусья. |  |  |
| 43 | Упражнения на параллельных брусьях (м): подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Упражнения на разновысоких брусьях (д): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами. | | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. |  | Гимнастические брусья. |  |  |
| 44 | Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Комбинации упражнений на развитие силовых способностей с набивными мячами. | | Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. | Контроль техники комбинаций на брусьях | Гимнастические брусья. |  |  |
| 45 | Танцевальные шаги (приставной, шаг галопа, шаг польки). Комбинации шагов. Упражнения со скакалкой для динамических пауз. Комплекс упражнений с булавами (д), гантелями (м). Упражнения на развитие координации. | | Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют их них комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения танцевальных упражнений | Компьютер, диски с музыкальным сопровождением. |  |  |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | | | | | |
| 46 | Олимпийское движение в дорево-люционной России, роль А.Д. Бу-товского в его становлении и раз-витии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских иг-рах. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие све-дения о Московской Олимпиаде Комплекс упражнений для разви-тия быстроты движений (скоростных способностей) | | Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период олимпийского движения в России. Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Составляют под руководством учителя и выполняют комплекс упражнений для развития быстроты движений (скоростных способностей). Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. | Контроль техники выполнения комплекса упражнений. | Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация. |  |  |
| 47 | Всестороннее и гармоничное фи-зическое развитие, его связь с за-нятиями физической культурой и спортом. Упражнения для развития координации. Упражнения для разогревания перед занятиями гимнастикой. Оказание доврачеб-ной помощи при травмах во время занятий гимнастикой. | | Раскрывают понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризуют его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. Разучивают и выполняют комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям. Демонстрируют в парах умения оказывать первую помощь при травмах при занятиях гимнастикой. | Контроль техники выполнения комплекса упражнений. |  |  |  |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** | | | | | | | |
| 48 | Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки. | | Осваивают упражнения для развития гибкости, координации дви-жений, формирования правильной осанки и составляют их них комплексы упражнений, подбирая дозировку в соответствии с ин-дивидуальными особенностями развития и функционального сос-тояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой. | Контроль техники выполнения составленных комплексов упражнений |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (20 часов)** | | | | | | | |
| 49 | Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжных мазей. Эстафета на лыжах. | | Называют виды лыжного спорта, прикладное значение передвижения на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе изучения нового материала. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Компьютер, экран, проектор, учебная презентация. |  |  |
| 50 | Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе. Упражнения на развитие выносливости. Прохождение отрезков учебного круга с соревновательной скоростью. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 51 | Упражнения на технику попеременного двухшажного хода. Подъёмы на склоне. Упражнения на развитие силы. Прохождение отрезков учебного круга с в режиме большой интенсивности. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 52 | Техника попеременного двухшажного хода. Подбор лыжного инвентаря для самостоятельных занятий. Упражнения на развитие быстроты движений. Прохождение отрезков учебного круга в режиме субмаксимальной интенсивности. | | 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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применя-ют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, ис-пользуют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль техники поперемен-ного двухшажного хода | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 53 | Упражнения на технику одновременного бесшажного хода и одновременного двухшажного хода. Игра «Гонки с преследованием». Упражнения на развитие силы. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 54 | Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности. Упражнения на развитие силы. | | 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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 55 | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. Упражнения на развитие выносливости. | | 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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 56 | Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу. Техника бесшажного и двухшажного одновременных ходов. Упражнения на развитие координации. | | 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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль техники выполнения одновременных лыжных ходов. | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 57 | Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода. Встречные эстафеты. | | 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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 58 | Упражнения на технику скоростного варианта одновременного одношажного хода. Движение по учебному кругу 2\*500м одновременным одношажным ходом в разном темпе. Упражнения на развитие выносливости. | | 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 ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 3 км. Повороты плугом и упором. Меры безопасности на горнолыжном склоне. | | Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 60 | Тренировка поворотов на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Упражнения на развитие координации. Игра "Скоростная гонка". | | Описывают технику изучаемых поворотов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных поворотов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль техники выполнения поворотов. | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 61 | Преодоление ворот на горнолыжном спуске. Подъем в гору. Игра "Гонки с выбыванием". Упражнения на развитие координации. | | Описывают технику изучаемых подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных подъемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Оценка координации | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 62 | Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками. Упражнения на развитие силы. Игра "Эстафета с передачей палок". | | Описывают технику изучаемых спусков и подъемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных спусков и подъемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 63 | Учебные задания по преодолению спусков на склоне. Упражнения на развитие силы. | | Описывают технику изучаемых лыжных спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 64 | Тренировка спусков в низкой, средней и высокой стойках. Преодоление небольших трамплинов. Упражнения на развитие координации. | | Описывают технику изучаемых лыжных спусков, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Контроль техники выполнения спусков. | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 65 | Тренировка подъемов и спусков во время эстафет. Упражнения на развитие выносливости. | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных спусков, соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 66 | Способы закаливания организма. Прохождение дистанции 4 км в равномерном темпе. | | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Оценка скорости прохождения дистанции. | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 67 | Тактика прохождения длинных дистанций. Прохождение дистанции 2 км в переменном темпе. | | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют тактику прохождения длинных дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. |  | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| 68 | Соревнования на дистанции 2 км. Первая помощь при травмах. Подготовка лыжного инвентаря к хранению. | | Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, во время и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. | Учет времени | Лыжи, палки, ботинки. |  |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | | | | | | | |
| 69 | Комплекс упражнений при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Комплекс упражнений для развития двигательной ловкости. Физические качества, необходимые для успешной игры в волейбол. | | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют упражнения для развития ловкости. Составляют комплекс упражнений из числа разученных. Оценивают свою ловкость по приведенным показателям. | Оценка двигательной ловкости. |  |  |  |
| **Волейбол (9 часов)** | | | | | | | |
| 70 | Техника безопасности на уроках волейбола. Перемещения с изменением направления по команде. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Подвижные игры «Свеча», «Не урони мяч». | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток |  |  |
| 71 | Перемещения с изменением нап-равления по команде. Приём и пе-редача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Эстафета «Две верхние передачи», «Верхняя и нижняя передачи мяча» | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток |  |  |
| 72 | Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой – партнёру через сетку. Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания). | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху через сетку (в опорном положении) | Мяч волейбольный, свисток, кубики, секундомер |  |  |
| 73 | Челночный бег с переносом кубиков. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу у стены. Чередование у стены: передачи сверху – приём снизу. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток, кубики, секундомер |  |  |
| 74 | Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча двумя руками сверху и снизу у стены. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам (допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания). | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники передачи мяча двумя руками снизу через сетку (в опорном положении) | Мяч волейбольный, свисток. |  |  |
| 75 | Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены, стоя на месте и с перемещением вдоль стены. Подвижные игры: «Передачи в движении», «Мяч в стенку». | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток |  |  |
| 76 | Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением вдоль сетки. Приём и передача мяча двумя руками сверху у стены стоя на месте и передвигаясь вдоль стены. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением шагом, спиной вперёд, приставными шагами правым и левым боком, крестными шагами. Подвижные игры: «Свеча», «Вызов номеров». Правила соревнований по волейболу. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху над собой | Мяч волейбольный, свисток |  |  |
| 77 | Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Приём и передача мяча сверху двумя руками с перемещением. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку h = 180 - 190 см. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | Мяч волейбольный, свисток, малый мяч |  |  |
| 78 | Перемещение вдоль сетки приставными шагами с имитацией блокирования. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах стоя на месте и с перемещениями. Нападающий удар по мячу находящемуся на руке или закреплённому в держателе. Прямой нападающий удар после набрасывании мяча партнёром. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Контроль техники прямого нападающего удара | Мяч волейбольный, свисток |  |  |
| **Баскетбол (14 часов)** | | | | | | | |
| 79 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте и в движении со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ведения. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Баскетбольные мячи |  |  |
| 80 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении по прямой с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Баскетбольные мячи |  |  |
| 81 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ловля и передача мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с изменением направления с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы после ловли. Позиционное нападение с изменением позиций. Упражнения на развитие координационных способностей. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения поворотов с мячом. | Баскетбольные мячи |  |  |
| 82 | Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники выполнения броска мяча двумя руками от головы | Баскетбольные мячи |  |  |
| 83 | Ведение мяча с изменением скорости. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2\*1). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники ведения мяча от головы с места с сопротивлением | Баскетбольные мячи |  |  |
| 84 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. 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\*1). Учебная игра. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники передачи мяча одной рукой от плеча в парах | Баскетбольные мячи |  |  |
| 85 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*3). Учебная игра. Упражнения на развитие силы. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Баскетбольные мячи |  |  |
| 86 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча после ловли одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*1, 3\*1). Учебная игра. Упражнения на развитие силы. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Баскетбольные мячи |  |  |
| 87 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*2). Учебная игра. Упражнения на развитие силы. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники передачи мяча в тройках со сменой места | Баскетбольные мячи |  |  |
| 88 | Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*2). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Баскетбольные мячи |  |  |
| 89 | Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2\*2, 3\*3). Учебная игра. Помощь в судействе игры. Упражнения на развитие выносливости. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. | Контроль техники штрафного броска | Баскетбольные мячи |  |  |
| 90 | Перехват мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Игровые задания (3\*1, 3\*2). Учебная игра. Упражнения на развитие выносливости. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Баскетбольные мячи |  |  |
| 91 | Перехват мяча. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи. Броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2\*1, 3\*1) Учебная игра. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Баскетбольные мячи |  |  |
| 92 | Перехват мяча. Бросок мяча в прыжке одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи. Броска мяча. Нападение быстрым прорывом (2\*1, 3\*1) Учебная игра. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. |  | Баскетбольные мячи |  |  |
| **Легкая атлетика (6 часов)** | | | | | | | |
| 93 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, приземление, уход от планки) | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |  | Учебные плакаты, сектор для прыжков, мел для разметки, флажки |  |  |
| 94 | Соревнования по прыжкам высоту. Специальные прыжковые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в высоту. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения прыжка. Учет высоты прыжка. | Сектор для прыжков, мел для разметки, флажки |  |  |
| 95 | Техника прыжка в длину с 9-11 шагов разбега. Фазы прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление). Прыжковые упражнения. Упражнения на развитие быстроты.  Подбор разбега. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль выполнения техники прыжка в длину. | Рулетка, флажки |  |  |
| 96 | Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения на развитие координации движений. | | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Учет дальности прыжка. | Рулетка, флажки |  |  |
| 97 | Техника метания малого мяча на дальность отскока от стены с 1-3 (4-5) шагов разбега. Подводящие и специальные упражнения для метания. Техника бросков набивного мяча двумя руками из различных положений с последующей ловлей. Упражнения на развитие силы. | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники метаний на дальность. | Малые мячи, конусы, набивные мячи |  |  |
| 98 | Соревнования по метанию мяча (вес 150 г) на дальность. Правила соревнований по метанию. Равномерный бег до 15 мин. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности. | Учет дальности метаний | Малые мячи, конусы, набивные мячи |  |  |
| **Футбол (3 часа)** | | | | | | | |
| 99 | Футбольная терминология (дриб-линг, комбинация, аут, автогол, «девятка», положение «вне игры», прострельный, свободный, угло-вой, штрафной удары). Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Остановка катя-щегося мяча внешней стороной стопы. Отбор мяча перехватом. Удар по воротам. Упражнения на развитие скоростных качеств. Двусторонняя учебная игра. | | Знакомятся с футбольной терминологией, применяют в игровых действиях. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | Контроль техники остановки катящегося мяча. | Футбольные мячи, свисток. |  |  |
| 100 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Ведение мяча с пассивным сопротивлением про-тивника. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Нападение в игровых заданиях 3\*1. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя учебная игра. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | Контроль техники удара по мячу. | Футбольные мячи, свисток. |  |  |
| 101 | Ловля мяча, летящего навстречу. Нападение в игровых заданиях 3\*2. Упражнения на развитие выносливости. Двусторонняя учебная игра. | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов Моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе. | Контроль техники ловли мяча. | Футбольные мячи, свисток. |  |  |
| **Основы туристической подготовки (1 час)** | | | | | | | |
| 102 | Определение сторон горизонта и азимута на местный предмет с помощью компаса. Определение на глаз расстояния до предмета. Обучение вязке узлов: восьмерка, булинь. | | Знают, что такое азимут; условные знаки спортивных карт; знаки обозначения дистанции по спортивному ориентированию.  Умеют определять азимут на предмет; определять расстояние на глаз до предмета. | Тест «Определить азимут на предмет» | Компасы. Спортивные карты. Веревки |  |  |

**Годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре в 5-7 классах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 четверть:  27 часов | 2 четверть:  21 час | 3 четверть:  30 часов | 4 четверть:  24 часа | Итого:  68 часов |
| 1.Знания о физической культуре | **1** | **2** |  |  | **3** |
| **2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **2** |  | **1** |  | **3** |
| **3. Физическое совершенствование** | **24** | **19** | **29** | **24** | **96** |
| 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | **1** | **1** |  |  | **2** |
| 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности |  |  |  |  |  |
| 3.2.1. Легкая атлетика | 16 |  |  | 6 | 22 |
| 3.2.2. Гимнастика с основами акробатики |  | 18 |  |  | 18 |
| 3.2.3. Лыжная подготовка |  |  | 20 |  | 20 |
| 3.2.4. Спортивные игры: |  |  |  |  |  |
| *Баскетбол* |  |  |  | 14 | 14 |
| *Волейбол* |  |  | 9 |  | 9 |
| *Футбол* |  |  |  | 3 | 3 |
| *Русская лапта* | 6 |  |  |  | 6 |
| 3.2.5. Основные способы плавания | 1 |  |  |  | 1 |
| 3.2.6. Основы техники туризма |  |  |  | 1 | 1 |
| 3.3. Прикладно-ориентированная подготовка | в процессе уроков | | | | |
| 3.4. Упражнения общеразвивающей направленности | в процессе уроков | | | | |

**Критерии и нормы оценки знаний учащихся**

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.