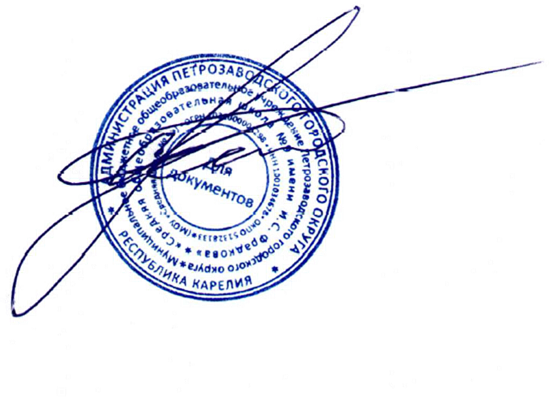
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Петрозаводского городского округа**

**«Средняя общеобразовательная школа № 9 им. И.С.Фрадкова»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Директор: Колоколов А.В**

**«30» августа 2021г.**

**Основная образовательная программа основного общего образования**

**Адаптированная**

**рабочая программа**

**основного общего образования**

**для детей с ограниченными возможностями здоровья (ТНР)**

**предмета «Физическая культура»**

5-9 классы

Срок реализации 5 лет

**ФГОС**

**Составитель:**

Колосков А.В. учитель физической культуры

Рассмотрена на методическом совете Принята на педагогическом совете

Протокол № 1Протокол № 1

от «27» августа 2021 г. от «30» августа 2021 г.

**Петрозаводск, 2021**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней школы по физической культуре, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (нарушение речи). Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом.

**Цель** школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ОВЗ. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

обучение основам базовых видов двигательной деятельности;

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

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

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

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

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

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

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Учебная программа по физической культуре для детей с ОВЗ предусматривает решение образовательной, оздоровительной, воспитательной и коррекционной задач.

*Оздоровительная*задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системами и опорно-двигательного аппарата.

К *образовательным*задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

*Воспитательная*задача состоит в формировании физических и морально- волевых качеств личности.

*Коррекционная*задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Обучение разделам программы начинается с теории, используется учебник, видеоматериал и другие методические пособия, используется имитация. Большое внимание уделяется комплексам общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнений на координацию, в равновесии.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функции и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используется различные средства физической культуры.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ОВЗ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета.

**Содержание учебного предмета**

**5 класс**

**История физической культуры**. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Видя состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической позы и выносливости). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; «мост», стойка на лопатках.

Ритмическая гимнастика: простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки.** Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Вырывание и выбивание мяча. Тактика игры.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол.** Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

**Флорбол.** Правильное держание клюшки. Повороты на месте с мячом и без мяча, ведение мяча. Бросок мяча. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в флорбол по упрощенным правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**6 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.  
      **Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).  
      **Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.  
      **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).  
      Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:  
      развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;  
      развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

      развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;  
      развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;  
      развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
      **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

      Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка.  
      Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

      Упражнения общей физической подготовки.

      Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      **Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки  
      **Футбол (мини-футбол).** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.

**Флорбол.** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением, передачи мяча, удары по воротам, (по прямой, по кругу, между стоек); удары по катящемуся мячу. Игра в флорбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

      Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

      Вольные упражнения (девочки): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).  
      **Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      **Лыжные гонки.** Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Спортивные игры.  
      Баскетбол.** Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      **Волейбол.** Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
**Футбол (мини-футбол).** Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Флорбол.** Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу после его отскока от бортика. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Ввод мяча, стоя на месте. Розыгрыш спорного мяча. Технико-тактические действия игроков при вводе и розыгрыше спорного. Игра в флорбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      **Упражнения культурно-этнической направленности.** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**7 класс**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Основные этапы развития Олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены (в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980г. (виды состязаний и местно их проведения, число участников, символика и т.п.).

**Базовые понятия физической культуры.** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики особенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристики подводящих и подготовительных упражнений.

**Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведения занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Простейший анализ техники осваиваемого двигательного действия с выделением его основных фаз (эталонного образца), подбор подводящих упражнений. Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержание домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!», выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО».

Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки.** Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол (мини-футбол).** Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Флорбол.** Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после вводного удара и спорного мяча.

Игра в флорбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Пол шага!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-во!», «Полповорота нале-во!».

Акробатическая комбинация (мальчики): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Легкая атлетика.** Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м-мальчики; 800 м-девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Лыжные гонки.** Коньковых ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для мальчиков – 1,5м, для девочек – 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором». Прохождение тренировочных дистанций.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии.

Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол (мини-футбол).** Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника.

Игра в футбол (мини-футбол) по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

**Флорбол.** Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника.

Игра в флорбол по правилам.

Упражнения специальной и технической подготовки.

**8 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура и спорт в современном обще­стве. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями фи­зической культурой и спортом. Адаптивная физическая культу­ра как система оздоровительных занятий физическими упраж­нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная под­готовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения са­мостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных заня­тий физическими упражнениями. Правила планирования тре­нировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требо­вания к проведению восстановительных процедур: дыхатель­ная гимнастика во время и после занятий физическими упражн­ениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участ­ках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической куль­турой; Соблюдение требований безопасности и гигиениче­ских правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной под­готовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и фи­зического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спор­тивной подготовкой с соответствующим содержанием (соглас­но плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культу­рой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учеб­ным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освое­нию двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Инди­видуальные комплексы упражнений для формирования пра­вильной осанки с учетом индивидуальных особенностей фи­зического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуаль­ных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушени­ях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровооб­ращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Гимнастика с основами акро­батики.** Стойка на голове и руках толчком одной и махом дру­гой из упора присев *(юноши).* Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок на­ зад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор при­сев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° *(юноши).* Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и ру­ках силой из упора присев (юноши). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках вы­соким шагом) и статического характера (стойки на двух и од­ной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стили­зованных общеразвивающих упражнений (девушки).

***Легкая атлетика*.** Совершенствование техники в бе­говых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжко­вых упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки че­рез препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение рав­новесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристи­ческой экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Упражнения общей физической подготовки.

***Лыжные гонки*.** Совершенствование техники освоен­ных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохож­дение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (про­тяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися).

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивные игры*.**

**Баскетбол.** Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с обводкой пассивного и ак­тивного соперника. Отработка тактических игровых комбина­ций. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Тактические действия: взаимодействие игро­ков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол.** Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

 Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Флорбол.** Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, накрывание мяча). Технико-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в флорбол по правилам.

 Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Упражнения культурно - этнической направленности.**

Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**9 класс**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).  
      **Базовые понятия физической культуры.**Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.  
      **Физическая культура человека.**Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.**Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).  
      Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).  
      Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.  
      **Оценка эффективности занятий физической культурой.**Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).  
      **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатическая комбинация (юноши):из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.  
      Упражнения на гимнастическом бревне (девушки):танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на перекладине (юноши):из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши);из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      **Легкая атлетика.** Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушкии 2000 м — юноши(на результат).

Кроссовый бег: юноши —3 км, девушки —2 км.  
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      **Лыжные гонки.** Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.  
      Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.  
      Баскетбол.** Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.  
**Волейбол.** Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.  
**Футбол.** Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.

**Флорбол.** Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при вводе мяча, при пробитии штрафных ударов, при розыгрыше спорного мяча). Игра в флорбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
**Легкая атлетика.**Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)  
      Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.  
      **Лыжные гонки.**Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушкии 5 км — юноши(на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
**Спортивные игры.  
      Баскетбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
**Волейбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      **Футбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Флорбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в флорбол в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки  
            **Упражнения культурно-этнической направленности.**Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала 5-9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во часов** | **Кол-во часов** |
|  |  | **5-8 класс** | **9 класс** |
| I. | **Базовая часть** | **75** | **72** |
| 1 | **Знания о физической культуре** | в процессе урока | в процессе урока |
| 2 | **Способы физкультурной деятельности** | в процессе урока | в процессе урока |
| 3 | **Физическое совершенствование:** | 75 | 72 |
| 3.1 | Подвижные и спортивные игры | 24 | 24 |
| 3.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 |
| 3.3 | Лёгкая атлетика | 27 | 24 |
| 3.4 | Лыжная подготовка | 12 | 12 |
| 3.5 | общеразвивающие упражнения | в содержании соответствующих разделов программы | в содержании соответствующих разделов программы |
| II. | **Вариативная часть**  Связанный с региональным и национальными особенностями | **30** | **30** |
| 1 | Флорбол | 10 | 10 |
| 2 | Подвижные и спортивные игры | 12 | 12 |
| 3 | Лыжная подготовка | 8 | 8 |
|  | **Всего** | **105** | **102** |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной)) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** проявляются:

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:*

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цели и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений( ходьба, бег, прыжки, лазания и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются:

*В области познавательной культуры:*

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В трудовой культуре:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* 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 точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

*В области познавательной деятельности:*

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видом спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

*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.

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения ЛФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Физич. способности** | **Контр.упр.** | **Возраст** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низ.** | **Сред.** | **Выс.** | **Низ.** | **Сред.** | **Выс.** |
| **1** | **Скоростные** | **Бег 30м.** | **11** | 6.3 | 6.1-5.5 | 5.0 | 6.4 | 6.3-5.7 | 5.1 |
| **12** | 6.0 | 5.8-5.4 | 4.9 | 6.3 | 6.2-5.5 | 5.0 |
| **13** | 5.9 | 5.6-5.2 | 4.8 | 6.2 | 6.0-5.4 | 5.0 |
| **14** | 5.8 | 5.5-5.1 | 4.7 | 6.1 | 5.9-5.4 | 4.9 |
| **15** | 5.5 | 5.3-4.9 | 4.5 | 6.0 | 5.8-5.3 | 4.9 |
| **2** | **координационные** | **Челнок 3х10 м.** | **11** | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 | 10.1 | 9.7-9.3 | 8.9 |
| **12** | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.6-9.1 | 8.8 |
| **13** | 9.3 | 9.0-.6 | 8.3 | 10.0 | 9.5-9.0 | 8.7 |
| **14** | 9.0 | 8.7-8.3 | 8.0 | 9.9 | 9.4-9.0 | 8.6 |
| **15** | 8.6 | 8.4-8.0 | 7.7 | 9.7 | 9.3-8.8 | 8.5 |
| **3** | **Скоростно-силов.** | **Прыжок в длину** | **11** | 140 | 180 | 195 | 130 | 175 | 185 |
| **12** | 145 | 180 | 200 | 135 | 175 | 190 |
| **13** | 150 | 190 | 205 | 140 | 180 | 200 |
| **14** | 160 | 195 | 210 | 145 | 180 | 200 |
| **15** | 175 | 205 | 220 | 155 | 185 | 205 |
| **4** | **Силовые** | **Подтягивание** | **11** | 1 | 4-5 | 6 | 4 | 10-14 | 19 |
| **12** | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 |
| **13** | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |
| **14** | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17 |
| **15** | 3 | 7-8 | 10 | 5 | 12-15 | 16 |

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
* 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 движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**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;*
* *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
* *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел  программы | Тема урока | Формы контроля | УУД | Воспитательные задачи |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **1 четверть (27 часов**) | | | | | |
| 1-12 | Сентябрь | **Легкая атлетика**  **(12 часов)** |  |  |  |
| 1. |  | Техника безопасности на уроках по л/атлетики. Подвижные игры | Фронтальный опрос | Предметные:  - иметь первоначальное представления об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках ф/к  Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; | - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;  - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;  - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;   - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| 2. |  | Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры. | Тестирование  30 м. | Р – самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| 3. |  | Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры. | Тестирование  30 м. | К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – осознание личностного смысла учения; |
| 4. |  | Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры | Тестирование  30 м. с/х. | Р – адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;  К - организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы; |
| 5. |  | Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | Тестирование челнок 3х10м. | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – устанавливать причинно-следственные связи; |
| 6. |  | Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | Тестирование челнок 3х10м. | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – устанавливать причинно-следственные связи; |
| 7. |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. | Тестирование  Длина с места | Л – формирование устойчивого познавательного интереса и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;  К – формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; |
| 8. |  | Развитие силовых качеств. Подвижные игры. | Тестирование подтягивание | Р – планировать пути достижения цели;  К - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 9. |  | Развитие силовых качеств. Подвижные игры. | Тестирование подтягивание | К – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 10. |  | Развитие выносливости. Подвижные игры. | Тестирование, кросс1500м. | Р – планировать пути достижения цели;  К - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 11. |  | Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Подвижные игры. | Визуальная оценка действий. | К – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  Р – формирования основ прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса; |
| 12. |  | Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Подвижные игры. | Визуальная оценка действий. | К – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  Р – формирования основ прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса; |
| 13-27 |  | Спортивные игры(15 часов) |  |  |  |
| 13. | Футбол | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Виды перемещений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. | Визуальная оценка действий | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 14. |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Учебная игра. | Оценка тактико-технических действий | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| 15. |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Учебная игра. | Оценка тактико-технических действий | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| 16. |  | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. | Корректировка техники исполнения | П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 17. |  | Удары по воротам указанными способами на (точность) меткость попадания мячом в цель. | Визуальная оценка действий | Р – планировать пути достижения цели;  К – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 18. |  | Удары по воротам указанными способами на (точность) меткость попадания мячом в цель. | Визуальная оценка действий | К – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |  |
| 19. | **Баскетбол**  **(9 часов)** | Правила безопасного поведения в баскетболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. | Визуальная оценка действий | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика; развитие мотивов учебной деятельности;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 20. |  | Обучение ловле и передачи мяча 2-мя руками от груди, одной от плеча, на месте и в движении. | Визуальная оценка действий | Л – умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;  Р – планировать пути достижения цели;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 21. |  | Обучение ловле и передачи мяча 2-мя руками от груди, одной от плеча, на месте и в движении. | Визуальная оценка действий | Л – умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;  Р – планировать пути достижения цели;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |  |
| 22. |  | Обучение ведению мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведущей и неведущей рукой. | Корректировка техники движений | Л – умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;  Р – планировать пути достижения цели;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 23. |  | Броски по кольцу одной и двумя руками с места (после ведения, после ловли). Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Мини-баскетбол. | Корректировка техники движений | Р - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К – аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом; |
| 24. |  | Броски по кольцу одной и двумя руками с места (после ведения, после ловли). Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Мини-баскетбол. | Корректировка техники движений | Р - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К – аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом; |  |
| 25. |  | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Мини-баскетбол | Корректировка техники исполнения | Р - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К – аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом; |
| 26. |  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. | Зачётное упражнение | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| 27. |  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. | Зачётное упражнение | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |  |
| **2 четверть (21 час)** | | | | | |
| **28-36** |  | **Спортивные игры** |  |  |  |
| 28. | **Баскетбол**  **(9 часов)** | Вырывание и выбивание мяча.  Учебная игра. | Корректировка техники исполнения | Л – умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;  Р – планировать пути достижения цели;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 29. |  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Корректировка техники исполнения | Л – умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;  Р – планировать пути достижения цели;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 30. |  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Корректировка техники исполнения | Л – умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;  Р – планировать пути достижения цели;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 31. |  | Закрепление техники перемещений и владение мячом. Подвижные игры на базе баскетбола. | Корректировка техники исполнения .Зачётное упражнение | Л – умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;  Р – планировать пути достижения цели;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 32. |  | Тактика свободного нападения.  Учебная игра. | Визуальная оценка действий | Л – умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;  Р – планировать пути достижения цели;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 33. |  | Тактика свободного нападения.  Учебная игра. | Визуальная оценка действий | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| 34. |  | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. | Корректировка техники исполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| 35. |  | Комплексное развитие психо-моторных способностей. Игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. | Зачётное упражнение | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| 36. |  | Комплексное развитие психо-моторных способностей. Игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. | Зачётное упражнение | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| **37-48** |  | **Гимнастика** |  |  |  |
| 37. | **Гимнастика**  **(12 часов)** | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения и перестроения. Комплекс ОРУ без предмета. | Визуальная оценка действий | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; | - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;  - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;  - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;  - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;  - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| 38. |  | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Комплекс ОРУ с мячом. | Тестирование на гибкость. | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 39. |  | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Комплекс ОРУ с мячом. | Тестирование на гибкость. | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 40. |  | Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. | Корректировка техники исполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 41. |  | Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Мост из положения лёжа с помощью. | Корректировка техники исполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 42. |  | Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Мост из положения лёжа с помощью. | Корректировка техники исполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 43. |  | Составление зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 44. |  | Составление зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 45. |  | Составление зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 46. |  | Совершенствование зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 47. |  | Зачётная комбинация | Оценка практических умений. | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 48. |  | Зачётная комбинация | Оценка практических умений. | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| **3 четверть (30 часов)** | | | | | |
| **49-78.** |  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |
| 49. |  | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, места занятий, требования к одежде и обуви. Спортивная игра: Флорбол. Техника безопасности. | Фронтальный опрос. | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; | - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах, ушибах и обморожениях.  - знать значение упражнений для развитие силовых способностей, гибкости и выносливости  - знать методические основы выполнения упражнений;  - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| 50. |  | Обучение попеременному двухшажному ходу. Виды лыжного спорта. | Визуальная оценка действий | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 51. |  | Обучение попеременному двухшажному ходу. Виды лыжного спорта. | Визуальная оценка действий | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 52. |  | Спортивные игры: Флорбол. Обучение держанию клюшки и передаче на месте мяча. Обучение ведению на месте. | Корректировка техники исполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 53. |  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. | Корректировка техники исполнения. Оценка техники выполнения. | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 54. |  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. | Корректировка техники исполнения. Оценка техники выполнения. | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 55. |  | Спортивные игры: Флорбол. Обучение передаче, совершенствование передач и в остановке мяча на месте. | Корректировка техники исполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 56. |  | Обучение одновременному бесшажному ходу. Применение лыжных мазей. | Визуальная оценка действий | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 57. |  | Обучение одновременному бесшажному ходу. Применение лыжных мазей. | Визуальная оценка действий | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 58. |  | Спортивные игры: Флорбол. Обучение поворотам на месте без мяча и с мячом. Обучение ведению мяча в движении. | Корректировка техники исполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 59. |  | Совершенствование одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей. | Корректировка техники исполнения. Оценка техники выполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 60. |  | Совершенствование одновременного бесшажного хода. Применение лыжных мазей. | Корректировка техники исполнения. Оценка техники выполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 61 |  | Спортивные игры: Флорбол. Обучение передачам, совершенствование передач, а также в остановке мяча. Обучение броскам. | Корректировка техники исполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 62. |  | Обучение подъёму «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой»,торможение «плугом». Правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях. | Визуальная оценка действий | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 63. |  | Обучение подъёму «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», торможение «плугом». Правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях. | Визуальная оценка действий | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 64. |  | Спортивные игры: Флорбол. Совершенствование поворотов на месте с мячом и последующим ведением в движении. | Корректировка техники исполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 65. |  | Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. | Корректировка техники исполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 66. |  | Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. | Корректировка техники исполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 67. |  | Спортивные игры: Флорбол. Обучение остановкам после бега. Обучение передачам в движении. Обучение броскам с места и совершенствование бросков. | Корректировка техники исполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 68. |  | Обучение повороту переступанием. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. | Визуальная оценка действий | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 69. |  | Обучение повороту переступанием. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. | Визуальная оценка действий | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 70. |  | Спортивные игры: Флорбол. Обучение передвижениям в защитной стойке. Обучение броскам после ведения. | Корректировка техники исполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 71. |  | Прохождение дистанции 2 км с использованием ранее изученных ходов на время. | Фиксирование результата. | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 72. |  | Прохождение дистанции 2 км с использованием ранее изученных ходов на время. | Фиксирование результата. | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 73. |  | Спортивные игры: Флорбол. Обучение передачам во встречном движении, совершенствование поворотов с ведением и передаче мяча. | Корректировка техники исполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 74. |  | Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. Игры. |  | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 75. |  | Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. Игры. |  | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 76. |  | Спортивные игры: Флорбол. Обучение поворотам в движении. Совершенствование передач во встречном движении. Совершенствование броска после ведения. | Корректировка техники исполнения | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 77. |  | Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. Игры. Эстафеты |  | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 78. |  | Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. Игры. Эстафеты |  | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| **4 четверть (24 часа)** | | | | | |
| **79-90.** |  | **Спортивные игры** |  |  |  |
| 79. |  | Правила безопасного поведения в волейболе. Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. | Фронтальный опрос. | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 80. |  | Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. | Корректировка техники исполнения | Л – формировать устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;  Р – самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности; |
| 81. |  | Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. | Корректировка техники исполнения | Л – формировать устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;  Р – самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности; |
| 82. |  | Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками сверху, на месте и после перемещения. | Корректировка техники исполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 83. |  | Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками снизу, на месте и после перемещения. | Корректировка техники исполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 84. |  | Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками снизу, на месте и после перемещения. | Корректировка техники исполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 85. |  | Освоение техники нижней подачи 3-6 метров от сетки. | Корректировка техники исполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 86. |  | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Мяч через сетку». Тестирование: верхняя и нижняя приём-передача. | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 87. |  | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Мяч через сетку». Тестирование: верхняя и нижняя приём-передача. | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 88. |  | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Пионербол» с элементами волейбола. | Визуальная оценка действий | К – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 89. |  | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Пионербол» с элементами волейбола. | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 90. |  | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Пионербол» с элементами волейбола. | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| **91-105**. |  | **Лёгкая атлетика.** |  |  |  |
| 91. | **Лёгкая атлетика**  **(15 часов)** | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Нахождение места отталкивания, подбор разбега с 3-5 шагов. | Корректировка техники исполнения | Р – формулировать целеполагание, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;  - самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – устанавливать причинно-следственные связи; | - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;  - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;  - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;   - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| 92. |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание».Отталкивание, переход планки, приземление. | Корректировка техники исполнения | Р- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – устанавливать причинно-следственные связи; |
| 93. |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, переход планки, приземление. | Корректировка техники исполнения | Р- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – устанавливать причинно-следственные связи; |
| 94. |  | Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Технический зачёт. | Корректировка техники исполнения Оценка техники выполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 95. |  | Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Зачёт | Оценка техники выполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 96. |  | Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Зачёт | Оценка техники выполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 97. |  | Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры. | Тестирование  30 м. | Р – самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| 98. |  | Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры | Тестирование  30 м. с/х. | К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – осознание личностного смысла учения; |
| 99. |  | Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры | Тестирование  30 м. с/х. | Р – адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;  К - организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы; |
| 100. |  | Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | Тестирование челнок 3х10м. | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – устанавливать причинно-следственные связи; |
| 101. |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. | Тестирование  Длина с места | Л – формирование устойчивого познавательного интереса и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;  К – формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; |
| 102. |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. | Тестирование  Длина с места | Л – формирование устойчивого познавательного интереса и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;  К – формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; |
| 103 |  | Развитие силовых качеств. Подвижные игры. | Тестирование подтягивание | Р – планировать пути достижения цели;  К - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 104 |  | Развитие выносливости. Подвижные игры. | Тестирование, кросс1500 м. | К – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 105 |  | Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры. | Оценка техники выполнения | К – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |

**Тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел  программы | Тема урока | Формы контроля | УУД | Воспитательные задачи |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **1 четверть (27 часов**) | | | | | |
| 1-12 |  | **Легкая атлетика (12 часов)** |  |  |  |
| 1. |  | Техника безопасности на уроках по л/атлетики. Подвижные игры | Фронтальный опрос | Предметные:  - иметь первоначальное представления об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках ф/к  Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; | - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;  - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;  - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;   - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| 2. |  | Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры. | Тестирование  30 м. | Р – самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| 3. |  | Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры. | Тестирование  30 м. | К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – осознание личностного смысла учения; |
| 4. |  | Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры | Тестирование  30 м. с/х. | Р – адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих;  К - организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы; |
| 5. |  | Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | Тестирование челнок 3х10м. | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – устанавливать причинно-следственные связи; |
| 6. |  | Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | Тестирование челнок 3х10м. | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – устанавливать причинно-следственные связи; |
| 7. |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. «Лапта» | Тестирование  Длина с места | Л – формирование устойчивого познавательного интереса и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;  К – формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; |
| 8. |  | Развитие силовых качеств. Подвижные игры. | Тестирование подтягивание | Р – планировать пути достижения цели;  К - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 9. |  | Развитие силовых качеств. Подвижные игры. | Тестирование подтягивание | К – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 10. |  | Развитие выносливости. Подвижные игры. | Тестирование, кросс1500 м. | Р – планировать пути достижения цели;  К - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 11. |  | Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Подвижные игры. | Визуальная оценка действий. | К – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  Р – формирования основ прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса; |
| 12. |  | Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Подвижные игры. | Визуальная оценка действий. | К – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  Р – формирования основ прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса; |
| 13-27 |  | Спортивные игры (15 часов) |  |  |  |
| 13. | Футбол | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Виды перемещений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. | Визуальная оценка действий | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 14. |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Учебная игра. | Оценка тактико-технических действий | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| 15. |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Учебная игра. | Оценка тактико-технических действий | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| 16. |  | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. | Корректировка техники исполнения | П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 17. |  | Удары по воротам указанными способами на (точность) меткость попадания мячом в цель. | Визуальная оценка действий | Р – планировать пути достижения цели;  К – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 18. |  | Удары по воротам указанными способами на (точность) меткость попадания мячом в цель. | Визуальная оценка действий | К – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 19. | **Баскетбол**  **(9 часов)** | Правила безопасного поведения в баскетболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. | Визуальная оценка действий | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика; развитие мотивов учебной деятельности;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 20. |  | Обучение ловле и передачи мяча 2-мя руками от груди, одной от плеча, на месте и в движении. | Визуальная оценка действий | Л – умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;  Р – планировать пути достижения цели;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 21. |  | Обучение ловле и передачи мяча 2-мя руками от груди, одной от плеча, на месте и в движении. | Визуальная оценка действий | Л – умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;  Р – планировать пути достижения цели;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 22. |  | Обучение ведению мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведущей и неведущей рукой. | Корректировка техники движений | Л – умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;  Р – планировать пути достижения цели;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 23. |  | Броски по кольцу одной и двумя руками с места (после ведения, после ловли). Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Мини-баскетбол. | Корректировка техники движений | Р - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К – аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом; |
| 24. |  | Броски по кольцу одной и двумя руками с места (после ведения, после ловли). Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Мини-баскетбол. | Корректировка техники движений | Р - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К – аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом; |
| 25. |  | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. Мини-баскетбол | Корректировка техники исполнения | Р - адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К – аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом; |
| 26. |  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. | Зачётное упражнение | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| 27. |  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. | Зачётное упражнение | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| **2 четверть (21 час)** | | | | | |
| **28-36** |  | **Спортивные игры** |  |  |  |
| 28. | **Баскетбол**  **(9 часов)** | Вырывание и выбивание мяча.  Учебная игра. | Корректировка техники исполнения | П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 29. |  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Корректировка техники исполнения | К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – осознание личностного смысла учения; |
| 30. |  | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Корректировка техники исполнения | К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – осознание личностного смысла учения; |
| 31. |  | Закрепление техники перемещений и владение мячом. Подвижные игры на базе баскетбола. | Корректировка техники исполнения .Зачётное упражнение | К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – осознание личностного смысла учения; |
| 32. |  | Тактика свободного нападения.  Учебная игра. | Визуальная оценка действий | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| 33. |  | Тактика свободного нападения.  Учебная игра. | Визуальная оценка действий | Л – умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;  Р – планировать пути достижения цели;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 34. |  | Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. | Корректировка техники исполнения | Р – планировать пути достижения цели;  К – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 35. |  | Комплексное развитие психо-моторных способностей. Игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. | Зачётное упражнение | Л – умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия;  Р – планировать пути достижения цели;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 36. |  | Комплексное развитие психо-моторных способностей. Игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. | Зачётное упражнение | Р – планировать пути достижения цели;  К – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| **37-48** |  | **Гимнастика** |  |  |  |
| 37. | **Гимнастика**  **(12 часов)** | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения и перестроения. Перестроения в движении из колонны по одному в колонну по2, по 3 и обратно. | Визуальная оценка действий | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; | - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;  - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;  - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;  - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;  - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| 38. |  | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Комплекс ОРУ с мячом. | Тестирование на гибкость. | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 39. |  | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Комплекс ОРУ с мячом. | Тестирование на гибкость. | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 40. |  | Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев | Корректировка техники исполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 41. |  | Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Мост из положения лежа с помощью. | Корректировка техники исполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 42. |  | Акробатика. Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Мост из положения лёжа с помощью. | Корректировка техники исполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 43. |  | Составление зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения | П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 44. |  | Составление зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения | П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 45. |  | Составление зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения | П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 46. |  | Совершенствование зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения | Р- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – устанавливать причинно-следственные связи; |
| 47. |  | Совершенствование зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения | Р- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – устанавливать причинно-следственные связи; |
| 48. |  | Зачётная комбинация | Оценка практических умений. | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| **3 четверть (30 часов)** | | | | | |
| **49-78.** |  | **Лыжная подготовка**  **(20 часов).**  **Флорбол**  **(10 часов).** |  |  |  |
| 49. |  | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, места занятий, требования к одежде и обуви. Спортивная игра: Флорбол. Техника безопасности. | Фронтальный опрос. | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; | - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах, ушибах и обморожениях.  - знать значение упражнений для развитие силовых способностей, гибкости и выносливости  - знать методические основы выполнения упражнений;  - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| 50. |  | Обучение попеременному двухшажному ходу. Виды лыжного спорта. | Визуальная оценка действий | Л – формирование устойчивого познавательного интереса и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;  К – формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; |
| 51. |  | Обучение попеременному двухшажному ходу. Виды лыжного спорта. | Визуальная оценка действий | Л – формирование устойчивого познавательного интереса и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;  К – формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; |
| 52. |  | Спортивные игры: Флорбол. Обучение держанию клюшки и передаче на месте мяча. Обучение ведению на месте. | Корректировка техники исполнения | Р – планировать пути достижения цели;  К - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 53. |  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Игры, эстафеты. | Корректировка техники исполнения. Оценка техники выполнения. | К – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 54. |  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Игры, эстафеты. | Корректировка техники исполнения. Оценка техники выполнения. | К – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 55. |  | Спортивные игры: Флорбол. Обучение передаче, совершенствование передач и в остановке мяча на месте. | Корректировка техники исполнения | К – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 56. |  | Обучение одновременному бесшажному ходу. Применение лыжных мазей. | Визуальная оценка действий | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 57. |  | Обучение одновременному бесшажному ходу. Применение лыжных мазей. | Визуальная оценка действий | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 58. |  | Спортивные игры: Флорбол. Обучение поворотам на месте без мяча и с мячом. Обучение ведению мяча в движении. | Корректировка техники исполнения | Л – формирование устойчивого познавательного интереса и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;  К – формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; |
| 59. |  | Совершенствование одновременного двухшажного хода. Применение лыжных мазей. | Корректировка техники исполнения. Оценка техники выполнения | П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 60. |  | Совершенствование одновременного двухшажного хода. Применение лыжных мазей. | Корректировка техники исполнения. Оценка техники выполнения | П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 61 |  | Спортивные игры: Флорбол. Обучение передачам, совершенствование передач, а также в остановке мяча. Обучение броскам. | Корректировка техники исполнения | Л – формирование устойчивого познавательного интереса и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;  К – формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; |
| 62. |  | Обучение подъёму «ёлочкой», торможение и поворот упором. Правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях. | Визуальная оценка действий | Л – формировать устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;  Р – самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности; |
| 63. |  | Обучение подъёму «ёлочкой», торможение и поворот упором. Правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях. | Визуальная оценка действий | Л – формировать устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;  Р – самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности; |
| 64. |  | Спортивные игры: Флорбол. Совершенствование поворотов на месте с мячом и последующим ведением в движении. | Корректировка техники исполнения | Р – самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| 65. |  | Свободное катание. Прохождение дистанции до 3,5 км с использованием ранее изученных ходов. | Корректировка техники исполнения | Р- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – устанавливать причинно-следственные связи; |
| 66. |  | Свободное катание. Прохождение дистанции до 3,5 км с использованием ранее изученных ходов. | Корректировка техники исполнения | Р- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – устанавливать причинно-следственные связи; |
| 67. |  | Спортивные игры: Флорбол. Обучение остановкам после бега. Обучение передачам в движении. Обучение броскам с места и совершенствование бросков. | Корректировка техники исполнения | Р – самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| 68. |  | Совершенствование подъема «елочкой», торможения и поворота упором. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. | Визуальная оценка действий | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 69. |  | Совершенствование подъема «елочкой», торможения и поворота упором. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. | Визуальная оценка действий | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 70. |  | Спортивные игры: Флорбол. Обучение передвижениям в защитной стойке. Обучение броскам после ведения. | Корректировка техники исполнения | Р – планировать пути достижения цели;  К - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 71. |  | Обучение одновременному бесшажному ходу. Прохождение дистанции 2 км с использованием ранее изученных ходов на время. | Фиксирование результата. | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 72. |  | Обучение одновременному бесшажному ходу. Прохождение дистанции 2 км с использованием ранее изученных ходов на время. | Фиксирование результата. | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 73. |  | Спортивные игры: Флорбол. Обучение передачам во встречном движении, совершенствование поворотов с ведением и передаче мяча. | Корректировка техники исполнения | Р – самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| 74. |  | Обучение коньковому ходу. Прохождении дистанции 2 км с использованием ранее изученных ходов. | Визуальная оценка действий | Л – формировать устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;  Р – самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности; |
| 75. |  | Обучение коньковому ходу. Прохождении дистанции 2 км с использованием ранее изученных ходов. | Визуальная оценка действий | Л – формировать устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;  Р – самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности; |
| 76. |  | Спортивные игры: Флорбол. Обучение поворотам в движении. Совершенствование передач во встречном движении. Совершенствование броска после ведения. | Корректировка техники исполнения | Л – формирование устойчивого познавательного интереса и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;  К – формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; |
| 77. |  | Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. Игры. Эстафеты | Корректировка техники исполнения | К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – осознание личностного смысла учения; |
| 78. |  | Свободное катание. Прохождение дистанции до 3 км с использованием ранее изученных ходов. Игры. Эстафеты | Корректировка техники исполнения | К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – осознание личностного смысла учения; |
| **4 четверть (24 часа)** | | | | | |
| **79-90.** |  | **Спортивные игры** |  |  |  |
| 79. |  | Правила безопасного поведения в волейболе. Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. | Фронтальный опрос. | Л – готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;  Р – планировать пути достижения целей  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 80. |  | Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. | Корректировка техники исполнения | Л – формировать устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;  Р – самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности; |
| 81. |  | Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. | Корректировка техники исполнения | Л – формировать устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;  Р – самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;  К – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности; |
| 82. |  | Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками сверху, на месте и после перемещения. | Корректировка техники исполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 83. |  | Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками снизу, на месте и после перемещения. | Корректировка техники исполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 84. |  | Освоение техники нижней подачи 3-6 метров от сетки | Корректировка техники исполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 85. |  | Освоение техники нижней подачи 3-6 метров от сетки. | Корректировка техники исполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 86. |  | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Мяч через сетку». Тестирование: верхняя и нижняя приём-передача. | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 87. |  | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Мяч через сетку». Тестирование: верхняя и нижняя приём-передача. | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 88. |  | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Пионербол» с элементами волейбола. | Визуальная оценка действий | К – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 89. |  | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Пионербол» с элементами волейбола. | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;  - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; |
| 90. |  | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Пионербол» с элементами волейбола. | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| **91-105**. |  | **Лёгкая атлетика.** |  |  |  |
| 91. | **Лёгкая атлетика**  **(15 часов)** | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Нахождение места отталкивания, подбор разбега с 3-5 шагов. | Корректировка техники исполнения | Р – формулировать целеполагание, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;  - самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – устанавливать причинно-следственные связи; | - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;  - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;  - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;   - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| 92. |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, переход планки, приземление. | Корректировка техники исполнения | Р- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – устанавливать причинно-следственные связи; |
| 93. |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, переход планки, приземление. | Корректировка техники исполнения | Р- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – устанавливать причинно-следственные связи; |
| 94. |  | Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Технический зачёт. | Корректировка техники исполнения Оценка техники выполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 95. |  | Совершенствование метания теннисного мяча на дальность отскока от стены на заданное расстояние, на дальность. | Оценка техники выполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 96. |  | Совершенствование метания теннисного мяча на дальность отскока от стены на заданное расстояние, на дальность. | Оценка техники выполнения | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 97. |  | Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры. | Тестирование  30 м. | Р – самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;  К – организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; |
| 98. |  | Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры | Тестирование  30 м. с/х. | К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – осознание личностного смысла учения; |
| 99 |  | Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры | Тестирование  30м.,30 м. с/х. | К – осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;  П – осознание личностного смысла учения; |
| 100. |  | Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | Тестирование челнок 3х10м. | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – устанавливать причинно-следственные связи; |
| 101. |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. | Тестирование  Длина с места | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – устанавливать причинно-следственные связи; |
| 102. |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. | Тестирование  Длина с места | Р – адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;  П – устанавливать причинно-следственные связи; |
| 103. |  | Развитие силовых качеств. Подвижные игры. | Тестирование подтягивание | Р – планировать пути достижения цели;  К - осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; |
| 104 |  | Развитие выносливости. Подвижные игры. | Тестирование, кросс1500 м. | К – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |
| 105 |  | Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры. | Визуальная оценка действий. | К – адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;  П – осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; |

## Тематическое планирование

**7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел  программы. | Тема урока | Формы контроля | | Воспитательные задачи | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | |
| **1 четверть (27 часов**) | | | | | | |
| **1-12** |  | **Легкая атлетика (12 часов)** |  | |  | |
| 1. | Техника безопасности на уроках по л/атлетики. Подвижные игры | Фронтальный опрос | | - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;  - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;  - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;   - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | |
| 2. | Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры. | Тестирование  30 м. | |
| 3. | Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры. | Тестирование  30 м. | |
| 4. | Овладение техникой спринтерского бега с высокого старта. Подвижные игры | Тестирование  30 м. с/х. | |
| 5. | Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | Тестирование челнок 3х10м. | |
| 6. | Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | Тестирование челнок 3х10м. | |
| 7. | Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры «Брендбол». | Тестирование  Длина с места | |
| 8. | Развитие силовых качеств. Подвижные игры «Брендбол». | Тестирование подтягивание | |
| 9. | Развитие силовых качеств. Подвижные игры «Брендбол». | Тестирование подтягивание | |
| 10. | Развитие выносливости. Подвижные игры «Брендбол». | Тестирование, кросс1000 м. | |
| 11. | Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Подвижные игры «Брендбол». | Визуальная оценка действий. | |
| 12. |  | Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Брендбол». | Визуальная оценка действий. | |
| **13-27** |  | Спортивные игры (15 часов) |  | |  | |
| 13. | **Футбол**  **(6 часов)** | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Виды перемещений. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью подъёма. | Визуальная оценка действий | | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | |
| 14. | Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвы. Учебная игра. | Оценка тактико-технических действий | |
| 15. | Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвы. Учебная игра. | Оценка тактико-технических действий | |
| 16. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защ. ведущей и неведущей ногой. | Корректировка техники исполнения | |
| 17. | Удары по воротам указанными способами на (точность) меткость попадания мячом в цель. Перехват мяча. | Визуальная оценка действий | |
| 18. |  | Удары по воротам указанными способами на (точность) меткость попадания мячом в цель. Перехват мяча. | Визуальная оценка действий | |
| 19. | **Баскетбол**  **(9 часов)** | Правила безопасного поведения в баскетболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. | Визуальная оценка действий | |
| 20. | Совершенствование ловли и передач мяча 2-яруками от груди, одной от плеча, на месте и в движении пассивным сопротивлением защитника. | Визуальная оценка действий | |
| 21. | Совершенствование ловли и передач мяча 2-яруками от груди, одной от плеча, на месте и в движении пассивным сопротивлением защитника. | Визуальная оценка действий | |
| 22. | Совершенствование ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. | Корректировка техники движений | |
| 23. | Броски по кольцу одной и двумя руками с места (после ведения, после ловли). с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Мини-баскетбол. | Корректировка техники движений | |
| 24. | Броски по кольцу одной и двумя руками с места (после ведения, после ловли). с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Мини-баскетбол. | Корректировка техники движений | |
| 25. | Броски одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли). Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Мини-баскетбол | Корректировка техники исполнения | |
| 26. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. | Зачётное упражнение | |
| 27. |  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. | Зачётное упражнение | |
| **2 четверть (21 час)** | | | | | | |
| **19-36** |  | **Спортивные игры** | |  | |  |
| 28. | **Баскетбол**  **(9 часов)** | Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.  Учебная игра. | Корректировка техники исполнения | | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | |
| 29. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Корректировка техники исполнения | |
| 30. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Корректировка техники исполнения | |
| 31. | Закрепление техники перемещений и владение мячом. Подвижные игры на базе баскетбола. | Корректировка техники исполнения.  Зачётное упражнение | |
| 32. | Тактика свободного нападения.  Учебная игра. Нападение быстрым прорывом (2:1) | Визуальная оценка действий | |
| 33. | Тактика свободного нападения.  Учебная игра. Нападение быстрым прорывом (2:1) | Визуальная оценка действий | |
| 34. | Позиционное нападение (5:0) с изменения позиций игроков. | Корректировка техники исполнения | |
| 35. | Комплексное развитие психо-моторных способностей. Игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. | Зачётное упражнение | |
| 36. |  | Комплексное развитие психо-моторных способностей. Игровые задания 2:1; 3:1; 3:2; 3:3. | Зачётное упражнение | |
| **37-48** |  | **Гимнастика** |  | |  | |
| 37. | **Гимнастика**  **(12 часов)** | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения и перестроения. Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. | Визуальная оценка действий | | - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;  - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;  - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;  - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;  - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | |
| 38. | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОРУ в парах. Выполнение команд «Пол оборота направо, налево». «Пол шага». «Полный шаг» | Тестирование на гибкость. | |
| 39. | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОРУ в парах. Выполнение команд «Пол оборота направо, налево». «Пол шага». «Полный шаг» | Тестирование на гибкость. | |
| 40. | Акробатика. Совершенствование кувырков вперёд, назад, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев. | Корректировка техники исполнения | |
| 41. | Акробатика. Совершенствование кувырков вперёд, назад, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев. | Корректировка техники исполнения | |
| 42. | Акробатика. М: Кувырок вперёд, в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Д: Кувырок назад в полу шпагат. | Корректировка техники исполнения | |
| 43. | Акробатика. М: Кувырок вперёд, в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Д: Кувырок назад в полу шпагат. | Корректировка техники исполнения | |
| 44. | Составление зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения | |
| 45. | Совершенствование зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения | |
| 46. | Совершенствование зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения | |
| 47. | Совершенствование зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения | |
| 48. |  | Зачётная комбинация | Оценка практических умений. | |
| **3 четверть (30 часов)** | | | | | | |
| **49-78.** |  | **Лыжная подготовка** |  | |  | |
| 49. | *Лыжная*  **Подготовка**  **(20 часов).**  **Флорбол (10 часов).** | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, места занятий, требования к одежде и обуви. Спортивная игра: Флорбол. Техника безопасности. | Фронтальный опрос. | | - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах, ушибах и обморожениях.  - знать значение упражнений для развитие силовых способностей, гибкости и выносливости  - знать методические основы выполнения упражнений;  - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | |
| 50. | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Виды лыжного спорта. | Визуальная оценка действий | |
| 51. | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Виды лыжного спорта. | Визуальная оценка действий | |
| 52. | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование передач во встречном движении. Совершенствование броска после ведения. | Корректировка техники исполнения | |
| 53. | Обучение одновременному одношажному ходу. | Корректировка техники исполнения. Оценка техники выполнения. | |
| 54. | Обучение одновременному одношажному ходу. | Корректировка техники исполнения. Оценка техники выполнения. | |
| 55. | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование опеки игроков. Обучение ловле мяча, отскочившего от бортика. | Корректировка техники исполнения | |
| 56. | Обучение одновременному одношажному ходу. Применение лыжных мазей. | Визуальная оценка действий | |
| 57. | Обучение одновременному одношажному ходу. Применение лыжных мазей. | Визуальная оценка действий | |
| 58. | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование передач в движении. Совершенствование бросков с места и в движении. | Корректировка техники исполнения | |
| 59. | Совершенствование одновременного одношажного хода. Применение лыжных мазей. | Корректировка техники исполнения. Оценка техники выполнения | |
| 60. | Совершенствование одновременного одношажного хода. Применение лыжных мазей. | Корректировка техники исполнения. Оценка техники выполнения | |
| 61. | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование ловли мяча отскочившего от бортика. Обучение броскам в движении после ловли мяча. | Корректировка техники исполнения | |
| 62. | Подъём в гору скользящим шагом. Правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях. | Визуальная оценка действий | |
| 63. | Подъём в гору скользящим шагом. Правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях. | Визуальная оценка действий | |
| 64. | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование бросков с места. Совершенствование передач мяча после ведения. Обучение булитам. | Корректировка техники исполнения | |
| 65. | Свободное катание. Прохождение дистанции до 4,5 км с использованием ранее изученных ходов. | Корректировка техники исполнения | |
| 66. | Свободное катание. Прохождение дистанции до 4,5 км с использованием ранее изученных ходов. | Корректировка техники исполнения | |
| 67. | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование бросков в движении после ловли мяча. Обучение броскам с места. | Корректировка техники исполнения | |
| 68. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. | Визуальная оценка действий | |
| 69. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. | Визуальная оценка действий | |
| 70. | Спортивная игра: Флорбол. Обучение передачи мяча с отскоком от бортика. Совершенствование в бросках по воротам. | Корректировка техники исполнения | |
| 71. | Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км с использованием ранее изученных ходов на время. | Визуальная оценка действий | |
| 72. | Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км с использованием ранее изученных ходов на время. | Фиксирование результата. | |
| 73. | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование бросков с места. Обучение передачам сбоку. | Корректировка техники исполнения | |
| 74. | Свободное катание. Прохождение дистанции до 5 км с использованием ранее изученных ходов. |  | |
| 75. |  | Свободное катание. Прохождение дистанции до 5 км с использованием ранее изученных ходов. |  | |
| 76. |  | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование бросков в движении. Совершенствование ведения мяча с обводкой. | Корректировка техники исполнения | |
| 77. |  | Свободное катание. Прохождение дистанции до 7 км с использованием ранее изученных ходов. |  | |
| 78. |  | Свободное катание. Прохождение дистанции до 7 км с использованием ранее изученных ходов. |  | |
| **4 четверть (24 часа)** | | | | | | |
| **79-90.** |  | **Спортивные игры** |  | |  | |
| 79. | **Волейбол**  **(12 часов)** | Правила безопасного поведения в волейболе. Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Ходьба и бег с выполнением задания. | Фронтальный опрос. | | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | |
| 80. | Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. | Корректировка техники исполнения | |
| 81. | Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой. | Корректировка техники исполнения | |
| 82. | Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками сверху, на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. | Корректировка техники исполнения | |
| 83. | Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками снизу, на месте и после перемещения. | Корректировка техники исполнения | |
| 84. | Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками снизу, на месте и после перемещения. | Корректировка техники исполнения | |
| 85. | Освоение техники нижней прямой подачи через сетку. | Корректировка техники исполнения | |
| 86. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тестирование: верхняя и нижняя приём-передача. | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения | |
| 87. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тестирование: верхняя и нижняя приём-передача. | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения | |
| 88. | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Пионербол» с элементами волейбола. | Визуальная оценка действий | |
| 89. | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Пионербол» с элементами волейбола. | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения | |
| 90. |  | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Пионербол» с элементами волейбола. | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения | |
| **91-105**. |  | **Лёгкая атлетика.** |  | |  | |
| 91. | **Лёгкая атлетика**  **(15 часов)** | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Нахождение места отталкивания, подбор разбега с5-7 шагов. | Корректировка техники исполнения | | - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;  - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;  - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;   - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | |
| 92. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, переход планки, приземление. | Корректировка техники исполнения | |
| 93. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, переход планки, приземление. | Корректировка техники исполнения | |
| 94. | Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Технический зачёт. | Корректировка техники исполнения Оценка техники выполнения | |
| 95. | Совершенствование метания теннисного мяча на дальность отскока от стены с шага, с двух шагов, в горизонтальную и вертикальную цель. | Оценка техники выполнения | |
| 96. | Совершенствование метания теннисного мяча на дальность отскока от стены с шага, с двух шагов, в горизонтальную и вертикальную цель. | Оценка техники выполнения | |
| 97. | Овладение техникой спринтерского бега с среднего старта. Подвижные игры. | Тестирование  30 м. | |
| 98. | Овладение техникой спринтерского бега с среднего старта. Подвижные игры | Тестирование  30 м. с/х. | |
| 99. | Овладение техникой спринтерского бега с среднего старта. Подвижные игры | Тестирование  30 м., 30 м. с/х. | |
| 100. | Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | Тестирование челнок 3х10м. | |
| 101. | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча 150 гр. на дальность. Подвижные игры. | Тестирование  Длина с места | |
| 102. | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча 150 гр. на дальность. Подвижные игры. | Тестирование  Длина с места | |
| 103 |  | Развитие силовых качеств. Метание мяча 150 гр. на дальность. Подвижные игры. | Тестирование подтягивание | |
| 104 |  | Развитие выносливости. Подвижные игры. | Тестирование, кросс1500 м. | |
| 105 |  | Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры. | Оценка техники выполнения | |

## Тематическое планирование

**8 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел  программы. | Тема урока | Формы контроля | Воспитательные задачи | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| **1 четверть (27 часов**) | | | | | |
| **1-12** |  | **Легкая атлетика (12 часов)** |  |  | |
| 1. | Техника безопасности на уроках по л/атлетики. «Брендбол» | Фронтальный опрос | - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;  - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;  - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;   - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | |
| 2. | Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта. «Брендбол» | Тестирование  30 м. |
| 3. | Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта. «Брендбол» | Тестирование  30 м. |
| 4. | Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта. «Брендбол» | Тестирование  30 м. с/х. |
| 5. | Развитие координационных способностей. «Брендбол» | Тестирование челнок 3х10м. |
| 6. | Развитие координационных способностей. «Брендбол» | Тестирование челнок 3х10м. |
| 7. | Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. «Брендбол» | Тестирование  Длина с места |
| 8. | Развитие силовых качеств. Подвижные игры. «Брендбол» | Тестирование подтягивание |
| 9. | Развитие силовых качеств. Подвижные игры. «Брендбол» | Тестирование подтягивание |
| 10. | Развитие выносливости. Подвижные игры «Брендбол» | Тестирование,кросс1000 м. |
| 11. | Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Подвижные игры. «Брендбол» | Визуальная оценка действий. |
| 12. |  | Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Подвижные игры. «Брендбол» | Визуальная оценка действий. |
| **13-27** |  | Спортивные игры (15 часов) |  |  | |
| 13. | **Футбол**  **(6 часов)** | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Виды перемещений. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. | Визуальная оценка действий | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | |
| 14. | Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвы. Вбрасывание из-за боковой линии с места и с шага. Учебная игра. | Оценка тактико-технических действий |
| 15. | Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвы. Вбрасывание из-за боковой линии с места и с шага. Учебная игра. | Оценка тактико-технических действий |
| 16. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защ. ведущей и неведущей ногой. | Корректировка техники исполнения |
| 17. | Удары по воротам указанными способами на (точность) меткость попадания мячом в цель. Удары серединой лба по летящему мячу. | Визуальная оценка действий |
| 18. |  | Удары по воротам указанными способами на (точность) меткость попадания мячом в цель. Удары серединой лба по летящему мячу. | Визуальная оценка действий |
| 19. | **Баскетбол**  **(9 часов)** | Правила безопасного поведения в баскетболе. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Визуальная оценка действий |
| 20. | Совершенствование ловли и передач мяча 2-мя руками от груди, одной от плеча, на месте и в движении пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | Визуальная оценка действий |
| 21. | Совершенствование ловли и передач мяча 2-мя руками от груди, одной от плеча, на месте и в движении пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | Визуальная оценка действий |
| 22. | Совершенствование ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. С изменением направления движения и скорости ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. | Корректировка техники движений |
| 23. | Броски по кольцу одной и двумя руками с места (после ведения, после ловли), с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Мини-баскетбол. | Корректировка техники движений |
| 24. | Броски по кольцу одной и двумя руками с места (после ведения, после ловли), с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Мини-баскетбол. | Корректировка техники движений |
| 25. | Броски одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли). Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Мини-баскетбол | Корректировка техники исполнения |
| 26. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. | Зачётное упражнение |
| 27. |  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. | Зачётное упражнение |
| **2 четверть (21 час)** | | | | | |
| **28-36** |  | **Спортивные игры** |  |  |
| 28. | **Баскетбол**  **(9 часов)** | Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.  Учебная игра. | Корректировка техники исполнения | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | |
| 29. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Корректировка техники исполнения |
| 30. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Корректировка техники исполнения |
| 31. | Закрепление техники перемещений и владение мячом. Подвижные игры на базе баскетбола. | Корректировка техники исполнения .Зачётное упражнение |
| 32. | Тактика свободного нападения.  Учебная игра. Нападение быстрым прорывом (3:2) | Визуальная оценка действий |
| 33. | Тактика свободного нападения.  Учебная игра. Нападение быстрым прорывом (3:2) | Визуальная оценка действий |
| 34. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5. На одну корзину | Корректировка техники исполнения |
| 35. | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» | Зачётное упражнение |
| 36. |  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» | Зачётное упражнение |
| **37-48** |  | **Гимнастика** |  |  | |
| 37. | **Гимнастика**  **(12 часов)** | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения и перестроения. Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. | Визуальная оценка действий | - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;  - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;  - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;  - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;  - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | |
| 38. | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОРУ в парах. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. | Тестирование на гибкость. |
| 39. | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОРУ в парах. Выполнение команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево. | Тестирование на гибкость. |
| 40. | Акробатика. Совершенствование М: Кувырок вперёд, в стойку на лопатках ; стойка на голове с согнутыми ногами. Д: Кувырок назад в полу шпагат. | Корректировка техники исполнения |
| 41. | Акробатика. М: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках.  Д: мост, поворот в упор стоя на одном колене. | Корректировка техники исполнения |
| 42. | Акробатика. М: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках.  Д: мост, поворот в упор стоя на одном колене. | Корректировка техники исполнения |
| 43. | Составление зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения |
| 44. | Составление зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения |
| 45. | Совершенствование зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения |
| 46. | Совершенствование зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения |
| 47. | Совершенствование зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения |
| 48. |  | Зачётная комбинация | Оценка практических умений. |
| **3 четверть (30 часов)** | | | | | |
| **33-52.** |  | **Лыжная подготовка** |  |  | |
| 49 | Лыжная **Подготовка**  **(20 часов). Флорбол**  **(10 часов).** | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, места занятий, требования к одежде и обуви. Спортивная игра: Флорбол. Техника безопасности. | Фронтальный опрос. | - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах, ушибах и обморожениях.  - знать значение упражнений для развитие силовых способностей, гибкости и выносливости  - знать методические основы выполнения упражнений;  - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | |
| 50. | Совершенствование одновременного одношажного хода. | Визуальная оценка действий |
| 51. | Совершенствование одновременного одношажного хода. | Визуальная оценка действий |
| 52. | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование передач на месте и в движении. Совершенствование бросков после ведения мяча. | Корректировка техники исполнения |
| 53. | Обучение одновременному одношажному ходу (стартовый вариант) | Корректировка техники исполнения. Оценка техники выполнения. |
| 54. | Обучение одновременному одношажному ходу (стартовый вариант) | Корректировка техники исполнения. Оценка техники выполнения. |
| 55. | Спортивная игра: Флорбол. Обучение передачам с поворотом на 180 градусов. Совершенствование ведения мяча. | Корректировка техники исполнения |
| 56. | Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант) Применение лыжных мазей. | Визуальная оценка действий |
| 57. | Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант) Применение лыжных мазей. | Визуальная оценка действий |
| 58. | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование передач и бросков в движении. Обучение опеке игрока без мяча. | Корректировка техники исполнения |
| 59. | Торможение и поворот плугом | Корректировка техники исполнения.Оценка техники выполнения |
| 60. | Торможение и поворот плугом | Корректировка техники исполнения. Оценка техники выполнения |
| 61. | Спортивная игра: Флорбол. Обучение ловле мяча. Совершенствование бросков после поворотов на месте. | Корректировка техники исполнения |
| 62. | Подъём в гору скользящим шагом. Правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях. | Визуальная оценка действий |
| 63. | Подъём в гору скользящим шагом. Правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях. | Визуальная оценка действий |
| 64. | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование ведения мяча и передач в движении. Совершенствование опеки игрока без мяча. | Корректировка техники исполнения |
| 65. | Свободное катание. Прохождение дистанции до 4,5 км с использованием ранее изученных ходов. | Корректировка техники исполнения |
| 66. | Свободное катание. Прохождение дистанции до 4,5 км с использованием ранее изученных ходов. | Корректировка техники исполнения |
| 67. | Спортивная игра: Флорбол. Обучение опеке игрока с мячом. Совершенствование бросков. | Корректировка техники исполнения |
| 68. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. | Визуальная оценка действий |
| 69. | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Правила оказания первой медицинской помощи при травмах. | Визуальная оценка действий |
| 70. | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование передач с поворотом. Обучение отвлекающим действиям на передачу. | Корректировка техники исполнения |
| 71. | Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км с использованием ранее изученных ходов на время. | Фиксирование результата. |
| 72. | Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км с использованием ранее изученных ходов на время. | Фиксирование результата. |
| 73. | Спортивная игра: Флорбол. Обучение элементарным взаимодействиям с центровым игроком. Совершенствование бросков в движении. | Корректировка техники исполнения |
| 74. | Свободное катание. Прохождение дистанции до 5 км с использованием ранее изученных ходов. | Визуальная оценка действий |
| 75. |  | Свободное катание. Прохождение дистанции до 5 км с использованием ранее изученных ходов. | Визуальная оценка действий |
| 76. |  | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование передач в движении - отскоком от площадки. Обучение отвлекающим действиям на обход противника. | Корректировка техники исполнения |
| 77. |  | Свободное катание. Прохождение дистанции до 7 км с использованием ранее изученных ходов. | Визуальная оценка действий |
| 78. |  | Свободное катание. Прохождение дистанции до 7 км с использованием ранее изученных ходов. | Визуальная оценка действий |
| **4 четверть (24 часа)** | | | | | |
| **79-90.** |  | **Спортивные игры** |  |  | |
| 79. | **Волейбол**  **(12 часов)** | Правила безопасного поведения в волейболе. Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Ходьба и бег с выполнением задания. | Фронтальный опрос. | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | |
| 80. | Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. | Корректировка техники исполнения |
| 81. | Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. | Корректировка техники исполнения |
| 82. | Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками сверху, на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. | Корректировка техники исполнения |
| 83. | Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками снизу, на месте и после перемещения. | Корректировка техники исполнения |
| 84. | Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками снизу, на месте и после перемещения. | Корректировка техники исполнения |
| 85. | Совершенствование нижней прямой подачи через сетку. Приём мяча. | Корректировка техники исполнения |
| 86. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тестирование: верхняя и нижняя приём-передача. | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения |
| 87. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Тестирование: верхняя и нижняя приём-передача. | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения |
| 88. | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Волейбол». | Визуальная оценка действий |
| 89. | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Волейбол». | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения |
| 90. |  | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Волейбол». | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения |
| **91-105**. |  | **Лёгкая атлетика.** |  |  | |
| 91. | **Лёгкая атлетика**  **(15 часов).** | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Нахождение места отталкивания, подбор разбега с5-7 шагов. Спортивная игра: Флорбол | Корректировка техники исполнения | - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;  - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;  - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;   - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | |
| 92. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, переход планки, приземление. | Корректировка техники исполнения |
| 93. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, переход планки, приземление. | Корректировка техники исполнения |
| 94. | Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Технический зачёт. | Корректировка техники исполнения Оценка техники выполнения |
| 95. | Совершенствование метания теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. | Оценка техники выполнения |
| 96. | Совершенствование метания теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. | Оценка техники выполнения |
| 97. | Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта. Подвижные игры. | Тестирование  30 м. |
| 98. | Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта. Подвижные игры | Тестирование  30 м. с/х. |
| 99. | Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта. Подвижные игры | Тестирование  30 м. с/х. |
| 100. | Развитие координационных способностей. Подвижные игры. | Тестирование челнок 3х10м. |
| 101. | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча 150 гр. на дальность. Подвижные игры. | Тестирование  Длина с места |
| 102. | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча 150 гр. на дальность. Подвижные игры. | Тестирование  Длина с места |
| 103 |  | Развитие силовых качеств. Метание мяча 150 гр. на дальность. Подвижные игры. | Тестирование  подтягивание |
| 104 |  | Развитие выносливости. Подвижные игры. | Тестирование  Кросс 1500м. |
| 105 |  | Развитие скоростной выносливости. Подвижные игры. | Оценка техники выполнения |

## Тематическое планирование

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел  программы. | Тема урока | Формы контроля | | | | Воспитательные задачи |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | | | 5 |
| **1 четверть (27 часов**) | | | | | | | |
| 1-12 |  | **Легкая атлетика (12 часов)** |  | | | |  |
| 1. | Техника безопасности на уроках по л/атлетики. «Брендбол» | Фронтальный опрос | | | | - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;  - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;  - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;   - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| 2. | Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта.«Брендбол» | Тестирование  30 м. | | | |
| 3. | Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта.«Брендбол» | Тестирование  30 м. | | | |
| 4. | Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта. «Брендбол» | Тестирование  30 м. с/х. | | | |
| 5. | Развитие координационных способностей. «Брендбол» | Тестирование челнок 3х10м. | | | |
| 6. | Развитие координационных способностей. «Брендбол» | Тестирование челнок 3х10м. | | | |
| 7. | Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. «Брендбол» | Тестирование  Длина с места | | | |
| 8. | Развитие силовых качеств. Подвижные игры.«Брендбол» | Тестирование подтягивание | | | |
| 9. | Развитие координационных способностей. «Брендбол» | Тестирование челнок 3х10м. | | | |
| 10. | Развитие выносливости. Подвижные игры.«Брендбол» | Тестирование,кросс1000 м. | | | |
| 11. | Метание гранаты. «Брендбол» | Визуальная оценка действий. | | | |
| 12. |  | Метание гранаты. «Брендбол» | Визуальная оценка действий. | | | |
| 13-27 |  | Спортивные игры (15 часов) |  | | | |  |
| 13. | **Футбол**  **(6 часа)** | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Виды перемещений. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. | Визуальная оценка действий | | | | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 14 | Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвы. Вбрасывание из-за боковой линии с места и с шага. Учебная игра. | Оценка тактико-технических действий | | | |
| 15. | Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвы. Вбрасывание из-за боковой линии с места и с шага. Учебная игра. | Оценка тактико-технических действий | | | |
| 16. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защ. ведущей и неведущей ногой. | Корректировка техники исполнения | | | |
| 17. | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. | Визуальная оценка действий | | | |
| 18. |  | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. | Визуальная оценка действий | | | |
| 19. | **Баскетбол**  **(9 часов)** | Правила безопасного поведения в баскетболе. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Визуальная оценка действий | | | |
| 20. | Совершенствование ловли и передач мяча 2-яруками от груди, одной от плеча, на месте и в движении пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | Визуальная оценка действий | | | |
| 21. | Совершенствование ловли и передач мяча 2-яруками от груди, одной от плеча, на месте и в движении пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | Визуальная оценка действий | | | |
| 22. | Совершенствование ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника. | Корректировка техники движений | | | |
| 23. | Броски по кольцу одной и двумя руками в прыжке (после ведения, после ловли). с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Мини-баскетбол. | Корректировка техники движений | | | |
| 24. | Броски по кольцу одной и двумя руками в прыжке (после ведения, после ловли). с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Мини-баскетбол. | Корректировка техники движений | | | |
| 25. | Броски одной и двумя руками с места и в движении ( после ведения, после ловли). Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. Мини-баскетбол | Корректировка техники исполнения | | | |
| 26. | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. | Зачётное упражнение | | | |
| 27. |  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. | Зачётное упражнение | | | |
| **2 четверть (21 часов)** | | | | | | | |
| 28-38 |  | **Спортивные игры (11 часов)** | |  | |  | |
| 28. | **Баскетбол**  **(11 часов)** | Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.  Учебная игра. | Корректировка техники исполнения | | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | |
| 29. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Корректировка техники исполнения | |
| 30. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Корректировка техники исполнения | |
| 31. | Закрепление техники перемещений и владение мячом. Мини-баскетбол. | Корректировка техники исполнения. Зачётное упражнение | |
| 32. | Тактика свободного нападения.  Учебная игра. Нападение быстрым прорывом (3:2) | Визуальная оценка действий | |
| 33. | Тактика свободного нападения.  Учебная игра. Нападение быстрым прорывом (3:2) | Визуальная оценка действий | |
| 34. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5. На одну корзину | Корректировка техники исполнения | |
| 35. | Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка) | Зачётное упражнение | |
| 36. |  | Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка) | Зачётное упражнение | |
| 37. |  | Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Учебная игра. | Зачётное упражнение | |
| 38. |  | Игровая практика. Судейство. |  | |
| 39-48 |  | **Гимнастика (10)** |  | |  | | |
| 39. | **Гимнастика**  **(10 часов)** | Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения и перестроения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. | Визуальная оценка действий | | - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;  - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;  - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;  - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;  - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | | |
| 40. | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОРУ. Упражнения на координацию. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, четыре. | Тестирование на гибкость. | |
| 41. | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОРУ. Упражнения на координацию. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, четыре. | Тестирование на гибкость. | |
| 42. | Акробатика. М: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках.  Д: мост, поворот в упор стоя на одном колене. | Корректировка техники исполнения | |
| 43. | Акробатика. М: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.  Д: равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. | Корректировка техники исполнения | |
| 44. | Акробатика. М: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.  Д: равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. | Корректировка техники исполнения | |
| 45. | Составление зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения | |
| 46. | Совершенствование зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения | |
| 47. | Совершенствование зачётной комбинации из изученных элементов. | Корректировка техники исполнения | |
| 48. | Зачётная комбинация | Оценка практических умений. | |
| **3 четверть (30 часов)** | | | | | | | |
| 49-78 |  | **Лыжная подготовка** |  | |  | | |
| 49. | Лыжная **подготовка**  **(20 часов). Флорбол (10 часов).** | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим, места занятий, требования к одежде и обуви. Спортивная игра: Флорбол. Техника безопасности | Фронтальный опрос. | | - Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах, ушибах и обморожениях.  - знать значение упражнений для развитие силовых способностей, гибкости и выносливости  - знать методические основы выполнения упражнений;  - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | | |
| 50. | Совершенствование одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа. | Визуальная оценка действий | |
| 51. | Совершенствование одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа. | Визуальная оценка действий | |
| 52. | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование ведения мяча и передач в движении. | Корректировка техники исполнения | |
| 53. | Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа. | Корректировка техники исполнения. Оценка техники выполнения. | |
| 54. | Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа. | Корректировка техники исполнения. Оценка техники выполнения. | |
| 55. | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование передач в движении - отскоком от площадки. Обучение отвлекающим действиям на обход противника. | Корректировка техники исполнения | |
| 56. | Совершенствование одновременного двухшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа. | Визуальная оценка действий | |
| 57. | Совершенствование одновременного двухшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа. | Визуальная оценка действий | |
| 58. | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование ловли мяча отскочившего от бортика, с последующим броском по воротам. Совершенствование бросков. | Корректировка техники исполнения | |
| 59. | Совершенствование одновременного бесшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа. | Корректировка техники исполнения.Оценка техники выполнения | |
| 60. | Совершенствование одновременного бесшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа. | Корректировка техники исполнения.Оценка техники выполнения | |
| 61. | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Обучение отвлекающим действиям на бросок. | Корректировка техники исполнения | |
| 62. | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа. | Визуальная оценка действий | |
| 63. | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа. | Визуальная оценка действий | |
| 64. | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование взаимодействий с центровым игроком. Совершенствование передач на большие расстояния. | Корректировка техники исполнения | |
| 65. | Совершенствование одновременного бесшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа. | Корректировка техники исполнения | |
| 66. | Совершенствование одновременного бесшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа. | Корректировка техники исполнения | |
| 67. | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование отвлекающих действий на бросок. Обучение перехвату мяча. | Корректировка техники исполнения | |
| 68. | Совершенствование попеременного четырёхшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа. | Визуальная оценка действий | |
| 69. | Совершенствование попеременного четырёхшажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа. | Визуальная оценка действий | |
| 70. | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование взаимодействий с центровым игроком. Совершенствование бросков. | Корректировка техники исполнения | |
| 71. | Совершенствование конькового хода. Переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа. | Корректировка техники исполнения | |
| 72. | Совершенствование конькового хода. Переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа. | Корректировка техники исполнения | |
| 73. | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование передач и ловли мяча. Обучение выбиванию мяча. | Корректировка техники исполнения | |
| 74. | Совершенствование конькового хода. Переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа. | Корректировка техники исполнения | |
| 75. |  | Совершенствование конькового хода. Переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа. | Корректировка техники исполнения | |
| 76. |  | Спортивная игра: Флорбол. Совершенствование передач (передача убегающему игроку). Обучение выбиванию мяча при ведении. | Корректировка техники исполнения | |
| 77. |  | Свободное катание. Прохождение дистанции до 7 км с использованием ранее изученных ходов. | Визуальная оценка действий | |
| 78. |  | Свободное катание. Прохождение дистанции до 7 км с использованием ранее изученных ходов. | Визуальная оценка действий | |
| **4 четверть (24 часов)** | | | | | | | |
| 79-90 |  | **Спортивные игры** |  | |  | | |
| 79. | **Волейбол**  **(12 часов)** | Правила безопасного поведения в волейболе. Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Ходьба и бег с выполнением задания. | Фронтальный опрос. | | - Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;  - знать правила и организацию проведения соревнований;  - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;  - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | |
| 80. | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. | Корректировка техники исполнения | |
| 81. | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. | Корректировка техники исполнения | |
| 82. | Обучение и закрепление передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Передачи мяча над собой. | Корректировка техники исполнения | |
| 83. | Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками снизу, на месте и после перемещения. | Корректировка техники исполнения | |
| 84. | Обучение и закрепление приёма мяча двумя руками снизу, на месте и после перемещения. | Корректировка техники исполнения | |
| 85. | Приём мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную части площадки. | Корректировка техники исполнения | |
| 86. | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тестирование. | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения | |
| 87. | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Тестирование. | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения | |
| 88. | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Волейбол». Игра в нападении в зоне 3. | Визуальная оценка действий | |
| 89. | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Волейбол». Игра в нападении в зоне 3. | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения | |
| 90 |  | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом во время игры «Волейбол». Игра в нападении в зоне 3. | Визуальная оценка действий. Оценка техники выполнения | |
| 91-102 |  | **Лёгкая атлетика** |  | |  | | |
| 91 | **Лёгкая атлетика**  **(12 часов)** | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Нахождение места отталкивания, подбор разбега с5-7 шагов. | Корректировка техники исполнения | | - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;  - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;  - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;   - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | | |
| 92. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, переход планки, приземление. | Корректировка техники исполнения | |
| 93. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Отталкивание, переход планки, приземление. | Корректировка техники исполнения | |
| 94. | Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Технический зачёт. | Корректировка техники исполнения Оценка техники выполнения | |
| 95. | Совершенствование метания теннисного мяча с места на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. | Оценка техники выполнения | |
| 96. | Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта. Подвижные игры. | Тестирование  30 м. | |
| 97. | Овладение техникой спринтерского бега с низкого старта. Подвижные игры | Тестирование  30 м. с/х. | |
| 98. | Развитие координационных способностей. «Брендбол». | Тестирование челнок 3х10м. | |
| 99. | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты 500 гр. на дальность. | Тестирование  Длина с места | |
| 100. | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты 500 гр. на дальность. | Тестирование  Длина с места | |
| 101. | Развитие силовых качеств. Метание гранаты 500 гр. на дальность. | Тестирование  Подтягивание | |
| 102. | Развитие выносливости. Подвижные игры. | Тестирование  Кросс 1500м. | |