

Государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Октябрьский городского округа Похвистнево Самарской области

Рассмотрена
Методическим советом школы
Протокол № 1
От «28» 08. 2020 г.

Утверждена
Приказом директора школы
№ 57-09 от 28.08. 2020 г.
Директор школы Пахомова Т.А. Т.А. Пахомова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УРОКОВ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»
ДЛЯ 5 - 9 КЛАССОВ
На 2020-2021 учебный год

УЧИТЕЛЬ: ФЕДОТОВ А.Г.

Количество часов: всего – 102 часа, в неделю – 3 часа.

Планирование составлено на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор пед. наук В.И. Лях, кандидат пед. наук А.А. Зданевич. М; «Просвещение», 2018 г. Физическая культура.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре на основе Комплексной программы физического воспитания (авторы: Лях В.И., Зданевич А.А.) и Рабочей программы по физической культуре (автор Лях В.И.).

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих задач:
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре

личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главных задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Общая характеристика учебного курса

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30.08.2010 № 889.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часа в неделю: в 5 классе -102ч, в 6 классе -102 ч, в 7 классе -102 ч, в 8 классе -102 ч, в 9 классе – 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая

культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 часов на 5 лет обучения (по 3 ч в неделю).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

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

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

*владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20мин (мальчики) и до 15мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и 3 шагов

разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м, метать малый мяч и мяч 150г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м;

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

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

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

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

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

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

* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Предметные результаты

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

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

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

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

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки,

контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

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

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

В области нравственной культуры:

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

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

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

В области трудовой культуры:

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

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

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

В области эстетической культуры:

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

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

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

В области коммуникативной культуры:

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

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

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

В области физической культуры:

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

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

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

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России(СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству о воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе(экологические требования).

Физическая культура(основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное развитие. Адаптивная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной деятельности) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной(лечебной) корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика(девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки), на гимнастической комбинации(юноши), на гимнастических брусьях.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча, гранаты.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка(лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Базовую часть составляют: подвижные и спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка, элементы единоборств и основы знаний о физической культуре. В вариативную часть входят шахматы, шашки (5-7 кл.), борьба самбо (5-9 кл.), настольный теннис (5-7 кл.)

По каждому классу приводятся учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

В 5 и 7 классах интегрировано обучаются дети с особыми образовательными потребностями (ОВЗ). Они отличаются сниженной познавательной активностью, недостаточностью внимания, памяти, пространственной ориентировки и другими

особенностями, которые не позволяют им качественно усвоить некоторые теоретические разделы базовой программы. Это служит основанием для дифференциации требований к знаниям и умениям. При обучении этой группы детей упрощается структура знаний: за счет уменьшения объема теоретического учебного материала увеличивается объем практических заданий. При этом учебный материал подается на более низком уровне, сложные понятия изучаются с помощью разделения их на составные части, их обобщения опускаются.

Согласно положению о проведении промежуточной аттестации и осуществлению текущего контроля успеваемости обучающихся, итоговая промежуточная аттестация по предмету проводится в конце учебного года в форме сдачи нормативов по графику проведения промежуточной аттестации.

5 класс

№ урока	Кол-во занятий	Тема	Ожидаемый результат	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1-12	4	1 четверть <u>Легкая атлетика. (12 ч.).</u> 1. <i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.	Знать правила безопасности при занятиях легкой атлетикой;	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча.
	4	2. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.	виды легкой атлетики.	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе
	4	3. <i>Овладение техникой прыжка в длину</i> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Освоить: технику выполнения высокого старта,	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться старту с опорой на одну руку	Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	
	5	4. <i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	скоростной бег до 40 м;	выполнять разбег в высоту на	физических качеств.	
	4	5. <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1на1м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых	отталкивание в прыжках в высоту с разбега способом	высоту на минимальных высотах. Научиться старту с опорой на одну руку	К: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со	

	12	шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя грудью и боком в направлении броска с места, с шага. 6. Развитие выносливости, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	«перешагивание» и в прыжках в длину способом «согнув ноги»; преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры; метание малых мячей с 3-4 шагов разбега. Уметь бегать в равномерном темпе 10-12 мин. Овладеть учебными нормативами по легкой атлетике.	стартовому разгону. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин. Научиться Бег 60 м. на результат. Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. Научиться метанию мяча на дальность. Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой. Научиться передаче эстафетной палочки, бегу на выносливость. Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.	сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	освоения. Описывать технику прыжка в длину с разбега. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.
13-21	3	<u>Волейбол. (9 ч.).</u> 1. Освоение техники стоек, передвижений, остановок, поворотов. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Знать основные правила игры в волейбол, пионербол.	Научиться выполнять верхнюю передачу мяча .	Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры.	Описывать технику игровых приемов.
	6	2. Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя на месте; над собой.	Освоить стойку и передвижения волейболиста.	Научиться технике подачи мяча. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ	П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
	4	3. Освоение техники прямой нижней подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки	Уметь выполнять			Организовывать совместные

22-27	6	4. Развитие выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.	верхнюю передачу мяча двумя сверху в парах; выполнять нижнюю прямую подачу с расстояния 3-6м. Уметь играть в пионербол.		К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	занятия волейболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в волейбол по упрощенным правилам.
	3	5. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Знать о видах единоборств; истории и развитии борьбы самбо; правилах поведения во время занятий; влиянии занятий борьбой на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Уметь выполнять подводящие упражнения по овладению приемами техники.	Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро. Научиться технике бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы.. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Описывать технику приемов. Осваивать технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.
	6	<u>Спортивная борьба. (бч.).</u> 1. Игры с элементами спортивной (национальной) борьбы.				
	4	2. Овладение техникой приемов.				
	2	3. Техника борьбы лежа.				
	6	4. Развитие физических качеств (сила, силовая выносливость, гибкость, ловкость).				

47-48	2 4 4	<p>2.Техника борьбы лежа. 3.Развитие физических качеств (сила, силовая выносливость, гибкость, ловкость). 4.Игры с элементами спортивной (национальной) борьбы</p>	<p>истории и развитии борьбы самбо; правилах поведения во время занятий; влиянии занятий борьбой на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Уметь выполнять подводящие упражнения по овладению приемами техники. Освоить технику бросков: задняя подножка, бросок через бедро, бросок захватом за ногу. Выполнять уходы и удержания в борьбе лежа. Знать правила</p>	<p>подножкой, через бедро. Научиться технике бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.</p>	<p>единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы.. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	<p>Осваивать технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.</p>
		Шахматы (2ч).	Знать правила	Научиться выполнять	Р.: применять правила подбора	Описывать

49-63	1	1.Игровое поле, ходы и взятие фигур, понятия «шах» и «мат».	игры в шахматы, терминологию шахмат. Иметь представление о принципах постановки «мата» ладьями, ферзем и ладьей, ферзем и королем. Уметь играть с соперником. Знать: правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой ; требования к одежде и обуви лыжника; виды лыжного спорта; значение лыжного спорта для поддержания работоспособности. Освоить попеременный двухшажный, одновременный и бесшажный лыжные ходы. Уметь	задания, находить решения. Научиться ставить мат в стандартных ситуациях.	заданий для освоения игры. Использовать упражнения для развития игровых навыков. Выполнять правила игры. П.: моделировать тактику действий , варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Взаимодействовать со	способы игровых действий(ходов). Осваивать технику игры самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по упрощенным правилам. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывать технику передвижения на лыжах.
	2	2.Игры задания по отработке навыков игры. Ходы различными фигурами, «мат» с помощью ладьи, ферзя, короля.				
	1	3.Учебные игры.				
		3 четверть				
		<u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u>				
	11	<u>1.Освоение техники лыжных ходов.</u>		Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку.		
	4	<u>Попеременный двухшажный ход.</u>		Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.		
	4	<u>Одновременный бесшажный ход.</u>		Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход .		
	2	<u>Подъем «полуелочкой», торможение «плугом».</u>		Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в		
	4	<u>Повороты переступанием.</u>				
	2	<u>Прохождение дистанции до 3 км.</u>				

64-72		<p style="text-align: center;"><u>Баскетбол (9ч.)</u></p> <p>2 1. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>2 2. <i>Освоение ловли и передачи мяча.</i> Ловля и передача мяча двумя от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате).</p> <p>3 3. <i>Освоение техники ведения мяча.</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не</p>	<p>спускаться со склона в высокой и низкой стойках, подниматься полулочкой. Проходить дистанцию до 3 км.</p> <p>Знать правила безопасности при занятиях баскетболом, основные правила игры в баскетбол. Освоить передвижения, остановки, повороты, стойки; ловлю и передачу мяча двумя от груди и одной от плеча; ведение мяча по прямой и с</p>	<p>передвижении на лыжах. Научиться выполнять торможение плугом и применить в передвижении на лыжах. Научиться технике спуска в средней стойке. Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.. Научиться выполнять поворот плугом. Научиться выполнять эстафету по этапам. Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди. Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. Научиться выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча. Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу. Научиться выполнять</p>	<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. Применять правила подбора одежды для занятий на свежем воздухе. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Использовать игру баскетбол в организации активного отдыха. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со</p>	<p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.</p>
-------	--	---	--	---	---	---

73-76	4	ведущей рукой. 4. <i>Овладение техникой бросков мяча.</i> Броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.	изменением направления. Уметь выполнять броски одной и двумя с отражением от щита, бросок со штрафной двумя снизу.	технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ. Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	
	2	5. <i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i> Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов.	Выполнять сочетание элементов баскетбола.			
	4	6. <i>Освоение тактики игры.</i> Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	Знать основные правила борьбы самбо.	Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы..	Описывать технику приемов. Осваивать технику приемов самостоятельно.
	4	<u>Спортивная борьба (4 ч.).</u> 1. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания (сбоку, поперек, верхом, со стороны головы), уходы, болевой на руки (рычаг локтя, «узелруки).	Выполнять в борьбе лежа: удержания, уходы, болевой прием на руку (рычаг локтя).	Научиться технике бросков, удержаний.	П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Организовывать совместные занятия со сверстниками.
	4	2. <i>Освоение техники приемов.</i> Броски задней подножкой, через бедро, захватом за ногу.	Выполнять броски: задняя подножка, через бедро, захватом за ногу.	Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ	К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.
	4	3. <i>Игры с элементами спортивной (национальной) борьбы.</i> 4. <i>Воспитание физических качеств.</i>				
77-78	1	<u>Шашки (2ч.).</u> 1. <i>Игровое поле, основные правила игры, ходы и взятие шашек.</i>	Знать основные правила игры в шашки. Иметь представление о комбинации; решать	Научиться выполнять задания, находить решения.	Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры.	Описывать способы игровых действий(ходов).
	2	2. <i>Знакомство с комбинацией.</i> Решение простых заданий.		Научиться играть в стандартных ситуациях.	Использовать упражнения для развития игровых навыков.	Осваивать технику игры самостоятельно.
	2	3. <i>Освоение игровых навыков.</i> Игры с разными соперниками.			Выполнять правила игры. П.: моделировать тактику	

79-84			простые комбинации. Уметь играть с соперником.		действий , варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.	Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по упрощенным правилам.
	4	4 четверть <u>Спортивная борьба (6 ч.).</u> 1. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания (сбоку, поперек, верхом, со стороны головы), уходы, болевой на руки (рычаг локтя, «узелруки).	Знать основные правила борьбы самбо. Выполнять в борьбе лежа: удержания, уходы, болевой прием на руку (рычаг локтя). Выполнять броски: задняя подножка, через бедро, захватом за ногу.	Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро. Научиться технике бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы.. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Описывать технику приемов. Осваивать технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по упрощенным правилам.
	6 6	2. <i>Освоение техники приемов.</i> Броски задней подножкой, через бедро, захватом за ногу. 3. <i>Воспитание физических качеств.</i>				
85-93						
	3	<u>Легкая атлетика (9 ч.).</u> 1. <i>Овладение техникой спринтерского бега</i> .Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег. Бег на результат 60 м.	Знать основные правила соревнований по легкой атлетике, значении л/атлетических упражнений для развития физических	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. Применять беговые	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча.
	5	2. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе 10-12 мин.Бег на 1000м				
	3	3. <i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов разбега.				
	3	4. <i>Овладение техникой прыжка в высоту</i> .Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.				
4	5. <i>Овладение техникой метания малого мяча</i>					

	1	<p><i>в цель и на дальность.</i> Метание мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросков шагов. Броски набивного мяча. 6. Развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей.</p>	<p>качеств. Уметь пробегать дистанцию до 40 м с максимальной скоростью с высокого старта; выполнять разбег и отталкивание в прыжках в длину и в высоту с разбега. Метать мяч в цель и на дальность. Бегать в равномерном темпе 10-12 мин. Овладеть учебными нормативами по легкой атлетике.</p>	<p>Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться старту с опорой на одну руку Научиться стартовому разгону. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин. Научиться Бег 60 м. на результат. Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. Научиться метанию мяча на дальность. Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой. Научиться передаче эстафетной палочки, бегу на выносливость. Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.</p>	<p>упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>	<p>беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику прыжка в длину с разбега. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.</p>
		7. Промежуточная аттестация.				

94-99	<p>2</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>4</p>	<p><u>Футбол (6 ч.).</u> 1. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i> Стойки игрока; перемещения в стойке приставным шагом боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. 2. <i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</i> Удары по мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема; остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой; 3. <i>Освоение техники ведения мяча.</i> Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ног. ведение мяча внутренней частью стопы по прямой и по кругу 4. <i>Освоение тактики игры.</i> Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки ворот.</p>	<p>Знать основные правила игры в мини-футбол, правила безопасности при занятиях. Освоить технику передвижений (бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом, спиной вперед). Уметь выполнять удары по мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема; остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внутренней частью стопы по прямой и по кругу. Освоить стойку, передвижения, хват ракетки,</p>	<p>Научиться выполнять передачу мяча и технике ведения мяча змейкой. Научиться выполнять передачу на месте и в движении, технике ведения мяча. Научиться технике ударов по воротам. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ. Научиться играть в подвижные игры по правилам. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол. Научиться выполнять элементы строевой подготовки.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом. Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Использовать игру футбол в организации активного отдыха. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.</p>	<p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.</p>
100-102	<p>1</p> <p>3</p>	<p><u>Настольный теннис (3 ч.).</u> 1. <i>Ознакомление с игрой в настольный теннис.</i> Стойка игрока, хват ракетки, подачи. 2. <i>Освоение ударов по мячу.</i> Без вращения, с</p>	<p>Освоить стойку, передвижения, хват ракетки,</p>	<p>Научиться выполнять комплекс ОФП. Научиться развить скоростно – силовые</p>	<p>Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры. Использовать упражнения для развития игровых навыков.</p>	<p>Описывать способы игровых действий. Осваивать технику игры</p>

		нижним и верхним вращением.	удары по мячу. Знать основные правила игры.	качества по средствам СПУ подвижных игр	Выполнять правила игры. П.: моделировать тактику действий , варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.	самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по упрощенным правилам.
--	--	-----------------------------	--	---	--	---

6 класс.

№ урока	Кол-во Занятий	Тема	Ожидаемый результат	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1-12	4	1 четверть. Легкая атлетика. (12 ч.). 1. <i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.	Знать правила безопасности при занятиях легкой атлетикой; виды легкой атлетики.	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча.
	4	2. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.	Освоить: технику выполнения высокого старта, скоростной бег до 40 м; отталкивание в прыжках в высоту с разбега	Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча.	П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять
	4	3. <i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	способом «перешагивание» и в прыжках в длину	Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на	Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Демонстрировать выполнение передачи	
	5	4. <i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.				
	4	5. <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в				

	12	<p>коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1на1м) с расстояния 8-10 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя грудью и боком в направлении броска с места, с шага.</p> <p>6. Развитие выносливости, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.</p>	<p>ноги»; преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры; метание малых мячей с 4-5 шагов разбега. Уметь бегать в равномерном темпе 12-15 мин. Овладеть учебными нормативами по легкой атлетике.</p>	<p>минимальных высотах. Научиться старту с опорой на одну руку Научиться стартовому разгону. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин. Научиться Бег 60 м. на результат. Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. Научиться метанию мяча на дальность. Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой. Научиться передаче эстафетной палочки, бегу на выносливость. Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.</p>	<p>эстафетной палочки. К: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>	<p>характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику прыжка в длину с разбега. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.</p>
13-21	3 6	<p style="text-align: center;"><u>Волейбол. (9 ч.).</u></p> <p>1. Освоение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед..</p> <p>2. Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча сверху двумя на месте; над</p>	<p>Знать основные правила игры в волейбол, пионербол. Освоить стойку и</p>	<p>Научиться выполнять верхнюю передачу мяча . Научиться технике подачи мяча.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Использовать игровые действия волейбола для развития физических</p>	<p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых</p>

22-27	4	с собой. 3.Освоение техники прямой нижней подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	передвижения волейболиста. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча двумя сверху в парах; выполнять нижнюю прямую подачу с расстояния 3-6м. Уметь играть в пионербол.	Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ	качеств. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в волейбол по упрощенным правилам.
	9	4.Развитие выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.				Осуществлять судейство игры в волейбол по упрощенным правилам.
	3	5.Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. <u>Спортивная борьба. (бч.).</u>				Осуществлять судейство игры в волейбол по упрощенным правилам.
	4	1.Овладение техникой приемов.				Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.
	2	2.Техника борьбы лежа.				
	6	3.Развитие физических качеств (сила, силовая выносливость, гибкость, ловкость).	Знать о видах единоборств; истории и развитии борьбы самбо; правилах поведения во время занятий; влиянии занятий борьбой на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Уметь выполнять подводящие упражнения по овладению приемами техники. Освоить технику бросков: задняя подножка, бросок через бедро, бросок захватом за ногу. Выполнять уходы и	Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро. Научиться технике бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы.. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Описывать технику приемов. Осваивать технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.
4	4.Игры с элементами спортивной (национальной) борьбы.					

28-42		<p>2 четверть <u>Гимнастика с элементами акробатики</u> <u>(15ч)</u></p> <p>15 1. <i>Освоение строевых упражнений.</i> Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.</p> <p>11 2. <i>Освоение ОРУ без предметов</i> на месте и в движении. Сочетание различных положений рук ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Простые связки. ОРУ в парах.</p> <p>7 3. <i>Освоение ОРУ с предметами</i> .С набивными и большим мячом, гантелями (1-3 кг), палками.</p> <p>6 4. <i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; подтягивание из вися лежа.</p> <p>5 5. <i>Освоение опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через «козла» в ширину высотой 105-110 см.</i></p> <p>7 6. <i>Освоение акробатических упражнений.</i> Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.</p> <p>15 7. <i>Воспитание физических качеств (силы, координации, силовой выносливости, гибкости).</i></p>	<p>удержания в борьбе лежа.</p> <p>Знать правила безопасности при занятиях гимнастикой. Знать о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силы и гибкости. Освоить строевые упражнения на месте. Уметь выполнять перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два , по четыре в колонну разведением и слиянием. Освоить ОРУ без предметов и с предметами (мячами, скакалками). Выполнять висы и упоры, лазать по канату. Выполнять акробатические</p>	<p>Научиться строевой подготовке.</p> <p>Перестроению из колонны по одному в колонну по четыре.</p> <p>Сочетанию различных положений рук ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. ОРУ в парах.</p> <p>Висам согнувшись и прогнувшись; подтягиванию в висе; подниманию прямых ног в висе; подтягиванию из вися лежа. Освоить опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись («козел» в ширину, 80-100 см).</p> <p>Освоить кувырок вперед и назад; стойку на лопатках.</p>	<p>Р: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>П: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Демонстрировать выполнение ОРУ.</p> <p>К: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывать технику опорного прыжка.</p> <p>Описывать технику акробатических упражнений, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Описывать технику перестроений.</p>
-------	--	--	--	--	--	---

43-46	6 4 6	<p><u>Спортивная борьба. (4ч.).</u></p> <p>1.Овладение техникой приемов. 2.Техника борьбы лежа. 3.Развитие физических качеств (сила, силовая выносливость, гибкость. ловкость). 4.Игры с элементами спортивной (национальной) борьбы.</p>	<p>соединения из кувырков, стойки на голове. Освоить опорный прыжок через «козла» способом ноги врозь. Овладеть учебными нормативами школьной программы.</p> <p>Знать о видах единоборств; истории и развитии борьбы самбо; правилах поведения во время занятий; влиянии занятий борьбой на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Уметь выполнять подводящие упражнения по овладению приемами техники. Освоить технику бросков: задняя подножка, бросок через бедро, бросок захватом за ногу. Выполнять уходы и удержания в борьбе</p>	<p>Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро.</p> <p>Научиться технике бросков, удержаний.</p> <p>Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы..</p> <p>П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	<p>Описывать технику приемов. Осваивать технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.</p>
-------	-------------	---	---	---	--	---

47-48	1 2 1	<p style="text-align: center;"><u>Шахматы (2ч.).</u></p> <p>1.Игровое поле, ходы и взятие фигур, понятия «шах» и «мат».</p> <p>2.Игры задания по отработке навыков игры. Ходы различными фигурами, «мат» с помощью ладьи, ферзя, короля.</p> <p>3.Учебные игры.</p>	<p>лежа.</p> <p>Знать правила игры в шахматы, терминологию шахмат. Иметь представление о принципах постановки «мата» ладьями, ферзем и ладьей, ферзем и королем. Уметь играть с соперником.</p>	<p>Научиться выполнять задания, находить решения. Научиться ставить мат в стандартных ситуациях.</p>	<p>Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры. Использовать упражнения для развития игровых навыков. Выполнять правила игры. П.: моделировать тактику действий , варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.</p>	<p>Описывать способы игровых действий(ходов). Осваивать технику игры самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по упрощенным правилам.</p>
49-63	10 4 6 4 2 6 2	<p style="text-align: center;">3 четверть.</p> <p style="text-align: center;"><u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u></p> <p>1.Освоение техники лыжных ходов.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Подъем «полуелочкой», торможение «плугом».</p> <p>Повороты переступанием.</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км.</p>	<p>Знать: правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой ; требования к одежде и обуви лыжника; виды лыжного спорта; значение лыжного спорта для поддержания работоспособности. Освоить попеременный двухшажный, одновременный бесшажный лыжные ходы. Уметь спускаться со склона в</p>	<p>Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу. Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход Научиться выполнять подъем</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывать технику передвижения на лыжах.</p>

73-76	3	плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате).	мяча двумя от груди и одной от плеча; ведение мяча по прямой и с изменением направления.	одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.	П.: моделировать технику игровых действий и приемов. Варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	баскетболом со сверстниками.
	4	3. <i>Освоение техники ведения мяча.</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Уметь выполнять броски одной и двумя с отражением от щита, бросок со штрафной двумя снизу. Выполнять сочетание элементов баскетбола.	Научиться технике передачи мяча и броскам по кольцу. Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развить двигательные качества по средствам СПУ.	К.: соблюдать правила безопасности.	Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам.
	2	4. <i>Овладение техникой бросков мяча.</i> Броски одной и двумя с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.		Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий	
	4	5. <i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i> Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов.				
	4	6. <i>Освоение тактики игры.</i> Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».				
	2	<u>Спортивная борьба (4 ч.)</u>	Знать основные правила борьбы самбо. Выполнять в борьбе лежа:	Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы..	Описывать технику приемов.
	4	1. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания (сбоку, поперек, верхом, со стороны головы), уходы, болевой на руки (рычаг локтя, «узел руки).	удержания, уходы, болевой прием на руку (рычаг локтя).	Научиться технике бросков, удержаний.	П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику приемов самостоятельно.
	4	2. <i>Освоение техники приемов.</i> Броски задней подножкой, через бедро, захватом за ногу.	Выполнять броски: задняя подножка, через бедро,	Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.	К.: соблюдать правила безопасности.	Организовывать совместные занятия со сверстниками.
	4	3. <i>Воспитание физических качеств.</i>	захватом за ногу.		Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.
	4	4. <i>Игры с элементами единоборств.</i>				

77-78	1 2 2	<p style="text-align: center;"><u>Шашки (2ч.).</u></p> <p>1. <i>Игровое поле, основные правила игры, ходы и взятие шашек.</i> 2. <i>Знакомство с комбинацией.</i> Решение простых заданий. 3. <i>Освоение игровых навыков.</i> Игры с разными соперниками.</p>	<p>Знать основные правила игры в шашки. Иметь представление о комбинации; решать простые комбинации. Уметь играть с соперником.</p>	<p>Научиться выполнять задания, находить решения. Научиться играть в стандартных ситуациях.</p>	<p>технических действий. Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры. Использовать упражнения для развития игровых навыков. Выполнять правила игры. П.: моделировать тактику действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.</p>	<p>Описывать способы игровых действий(ходов). Осваивать технику игры самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по упрощенным правилам.</p>
79-84	4 6 6	<p style="text-align: center;">4 четверть</p> <p><u>Элементы единоборств. Борьба самбо (6 ч.).</u></p> <p>1. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания (сбоку, поперек, верхом, со стороны головы), уходы, болевой на руки (рычаг локтя, «узел руки»). 2. <i>Освоение техники приемов.</i> Броски задней подножкой, через бедро, захватом за ногу. 3. <i>Воспитание физических качеств.</i></p>	<p>Знать основные правила борьбы самбо. Выполнять в борьбе лежа: удержания, уходы, болевой прием на руку (рычаг локтя). Выполнять броски: задняя подножка, через бедро, захватом за ногу.</p>	<p>Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро. Научиться технике бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы.. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	<p>Описывать технику приемов. Осваивать технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.</p>
85-93	3 5	<p style="text-align: center;"><u>Легкая атлетика (9 ч.).</u></p> <p>1. <i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50. Бег на результат 60м 2. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег</p>	<p>Знать основные правила соревнований по легкой атлетике,</p>	<p>Научиться технике разбега прыжка в высоту перешагиванием.</p>	<p>Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения малого</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых</p>

	<p>3</p> <p>3</p> <p>5</p> <p>9</p>	<p>в равномерном темпе 15 мин. Бег на 1200 м.</p> <p>3. <i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов разбега.</p> <p>4. <i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>5. <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8-10 м; с 4-5 бросковых шагов. Броски набивного мяча.</p> <p>6. Развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей.</p>	<p>значение л/атлетических упражнений для развития физических качеств. Уметь пробегать дистанцию до 50 м с максимальной скоростью с высокого старта; выполнять разбег и отталкивание в прыжках в длину и в высоту с разбега. Метать мяч в цель и на дальность. Бегать в равномерном темпе 15 мин. Овладеть учебными нормативами по легкой атлетике.</p>	<p>Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча. Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Научиться старту с опорой на одну руку Научиться стартовому разгону. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин. Научиться бегу 60 м. на результат. Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. Научиться метанию мяча на дальность. Научиться разбегу в прыжках в длину. Научиться передаче эстафетной палочки, бегу на выносливость.</p>	<p>мяча для развития физических качеств. П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>	<p>упражнений и технику метания набивного мяча. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику прыжка в длину с разбега. Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.</p>
--	-------------------------------------	---	---	--	---	--

94-99	1	<u>7.Промежуточная аттестация</u>		Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.		
		<u>Футбол (6 ч.)</u>				
	4	1. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i> Стойки игрока; перемещения в стойке приставным шагом боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	Знать основные правила игры в мини-футбол, правила безопасности при занятиях. Освоить технику передвижений (бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом, спиной вперед). Уметь выполнять удары по мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема; остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внутренней частью стопы по прямой и по кругу	Научиться выполнять передачу мяча и технике ведения мяча змейкой. Научиться выполнять передачу на месте и в движении, технике ведения мяча. Научиться технике ударов по воротам. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ. Научиться играть в подвижные игры по правилам. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом. Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств. Использовать игру футбол в организации активного отдыха. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.
	4	2. <i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</i> Удары по мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема; остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внутренней частью стопы по прямой и по кругу	Освоить стойку, передвижения, хват ракетки, удары по мячу. Знать основные правила игры.	Научиться выполнять подачи, передачи. Играть с партнёром.	Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры. Использовать упражнения для развития игровых навыков. Выполнять правила игры. П.: моделировать тактику действий, варьировать ее в	Описывать способы игровых действий. Осваивать технику игры самостоятельно. Организовывать
4	3. <i>Освоение техники ведения мяча.</i> Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Ведение мяча внутренней частью стопы по прямой и по кругу					
		<u>Настольный теннис (3 ч.)</u>				
100-102	1	1. <i>Ознакомление с игрой в настольный теннис.</i> Стойка игрока, хват ракетки, подачи.				
	3	2. <i>Освоение ударов по мячу.</i> Без вращения, с нижним и верхним вращением.				

					зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.	совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по упрощенным правилам.
--	--	--	--	--	--	---

7 класс.

№ урока	Кол-во Занятий	Тема	Ожидаемый результат	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1-12	4 4 4 5 4	<p><u>1 четверть</u> <u>Легкая атлетика. (12 ч.)</u></p> <p>1. <i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>2. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Бег на 1500 м.</p> <p>3. <i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.</p> <p>4. <i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>5. <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание</p>	Знать правила безопасности при занятиях легкой атлетикой; виды легкой атлетики. Освоить: технику выполнения высокого старта, скоростной бег до 60 м; отталкивание в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» и в прыжках в длину способом «согнув ноги»; преодоление	Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча. Научиться выполнять разбег в прыжке в высоту. Научиться старту с опорой на одну руку Научиться стартовому разгону. Развитие	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча. Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные

13-21	12	<p>теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1на1м) с расстояния 10-12 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, стоя грудью и боком в направлении броска с места, с шага.</p> <p>6.Развитие выносливости, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.</p>	<p>вертикальных препятствий с опорой и без опоры; метание малых мячей с 4-5 шагов разбега. Уметь бегать в равномерном темпе 15-20 мин. Овладеть учебными нормативами по легкой атлетике.</p>	<p>выносливости. Бег до 20 мин. Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин. Научиться бегу 60 м. на результат. Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов. Научиться метанию мяча на дальность. Научиться передаче эстафетной палочки. Научиться встречной эстафете с палочкой.</p>	<p>К: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	<p>ошибки в процессе освоения. Описывать технику прыжка в длину с разбега. Описывать технику передачи эстафетной палочки. Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в волейбол по упрощенным</p>
13-21	3	<p><u>Волейбол. (9 ч.).</u></p> <p>1.Освоение техники стоек, передвижений, остановок, поворотов. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p>	<p>Знать основные правила игры в волейбол, пионербол. Освоить стойку и передвижения волейболиста. Уметь выполнять верхнюю передачу мяча двумя сверху в парах; выполнять нижнюю прямую подачу; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p>	<p>Научиться выполнять верхнюю передачу мяча . Научиться технике подачи мяча. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	<p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в волейбол по упрощенным</p>
	6	<p>2.Освоение техники приема и передач мяча. . Передача мяча сверху двумя на месте и после перемещения вперед; над собой.</p>				
	4	<p>3.Освоение техники нижней прямой подачи.. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки; подача через сетку.</p>				
	9	<p>4.Развитие выносливости, координационных, скоростно-силовых способностей.</p>				
	3	<p>5.Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые</p>				

22-27	4 6 4 6 6	<p>задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. 6. <i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. <u>Спортивная борьба. (6ч.).</u> 1. <i>Овладение техникой приемов.</i> 2. <i>Техника борьбы лежа.</i> 3. <i>Развитие физических качеств</i> (сила, силовая выносливость, гибкость, ловкость). 4. Игры с элементами спортивной (национальной) борьбы.</p>	<p>Уметь играть в пионербол.</p> <p>Знать о видах единоборств; истории и развитии борьбы самбо; правилах поведения во время занятий; влиянии занятий борьбой на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Уметь выполнять подводящие упражнения по овладению приемами техники. Освоить технику бросков: задняя подножка, бросок через бедро, бросок захватом за ногу. Выполнять уходы и удержания в борьбе лежа.</p>	<p>Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро. Научиться технике бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы.. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	<p>правилам.</p> <p>Описывать технику приемов. Осваивать технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.</p>
28-42	15	<p style="text-align: center;">2 четверть</p> <p><u>Гимнастика с элементами акробатики (15ч).</u> 1. <i>Освоение строевых упражнений.</i> Выполнение строевых команд «Пол-оборота направо!(налево)», «Полшага!».</p>	<p>Знать правила безопасности при занятиях гимнастикой. Знать</p>	<p>Научиться строевой подготовке. Перестроению из колонны по одному в</p>	<p>Р: включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнений,</p>

	<p>11</p> <p>7</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>7</p> <p>15</p>	<p>2.Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Простые связки. ОРУ в парах.</p> <p>3.Освоение ОРУ с предметами .С набивными и большим мячом, гантелями (1-3 кг), палками.</p> <p>4.Освоение и совершенствование висов и упоров. Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; подтягивание из виса лежа.</p> <p>5.Освоение опорных прыжков. М.: прыжок согнув ноги через «козла» в ширину высотой 100-115 см. Д.: прыжки ноги врозь через «козла» в ширину высотой 105-110см.</p> <p>6.Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. М.: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Д.: кувырок назад в полу шпагат.</p> <p>7.Воспитание физических качеств (силы, координации, силовой выносливости, гибкости).</p>	<p>о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силы и гибкости. Освоить строевые упражнения на месте. Уметь выполнять перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два , по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Освоить ОРУ без предметов и с предметами (мячами, скакалками). Выполнять висы и упоры, лазать по канату. Выполнять акробатические соединения из кувырков, стойки на голове. Освоить опорный прыжок через «козла» способом ноги врозь (дев.), согнув</p>	<p>колонну по четыре. Сочетанию различных положений рук ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. ОРУ в парах.</p> <p>Висам согнувшись и прогнувшись; подтягиванию в висе; подниманию прямых ног в висе; подтягиванию из виса лежа. Освоить опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись («козел» в ширину, 80-100 см).</p> <p>Освоить кувырок вперед и назад; стойку на лопатках.</p>	<p>упражнения для развития физических качеств. П: демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Применять упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение ОРУ.</p> <p>К: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений.</p>	<p>осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Описывать технику опорного прыжка. Описывать технику акробатических упражнений, осваивать их самостоятельно. Описывать технику перестроений.</p>
--	---	---	---	---	--	---

43-46	4 2 4 4	<p><u>Спортивная борьба. (4ч.)</u> 1. <i>Овладение техникой приемов.</i> 2. <i>Техника борьбы лежа.</i> 3. <i>Развитие физических качеств (сила, силовая выносливость, гибкость, ловкость)</i> 4. <i>Игры с элементами спортивной (национальной) борьбы.</i></p>	<p>ноги (мальч.). Овладеть учебными нормативами школьной программы. Знать о видах единоборств; истории и развитии борьбы самбо; правилах поведения во время занятий; влиянии занятий борьбой на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Уметь выполнять подводящие упражнения по овладению приемами техники. Освоить технику бросков: задняя подножка, бросок через бедро, бросок захватом за ногу. Выполнять уходы и удержания в борьбе лежа.</p>	<p>Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро. Научиться технике бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы.. П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	<p>Описывать технику приемов. Осваивать технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.</p>
47-48	1 2	<p><u>Шахматы (2ч.)</u> 1. <i>Игровое поле, ходы и взятие фигур, понятия «шах» и «мат».</i> 2. <i>Игры задания по отработке навыков игры. Ходы различными фигурами, «мат» с помощью ладьи, ферзя, короля.</i></p>	<p>Знать правила игры в шахматы, терминологию шахмат. Иметь представление о</p>	<p>Научиться выполнять задания, находить решения. Научиться ставить мат в стандартных</p>	<p>Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры. Использовать упражнения для развития игровых навыков. Выполнять правила игры.</p>	<p>Описывать способы игровых действий(ходов). Осваивать технику игры</p>

49-63	2	<p>3.Учебные игры.</p> <p style="text-align: center;">3 четверть.</p> <p style="text-align: center;"><u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u></p> <p>1.Освоение техники лыжных ходов.</p> <p>10 Попеременный двухшажный ход.</p> <p>4 Одновременный бесшажный ход.</p> <p>4 Подъем «полуелочкой», торможение «плугом».</p> <p>2 Повороты переступанием.</p> <p>6 Прохождение дистанции до 3 км.</p>	<p>принципах постановки «мата» ладьями, ферзем и ладьей, ферзем и королем. Уметь играть с соперником.</p> <p>Знать: правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой ; требования к одежде и обуви лыжника; виды лыжного спорта; значение лыжного спорта для поддержания работоспособности. Освоить попеременный двухшажный, одновременный бесшажный лыжные ходы. Уметь спускаться со склона в высокой и низкой стойках, подниматься полуелочкой. Проходить дистанцию до 3 км.</p>	<p>ситуациях.</p> <p>Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы к уроку. Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу. Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижении на лыжах. Научиться выполнять торможение плугом</p>	<p>П.: моделировать тактику действий , варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать правила</p>	<p>самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по упрощенным правилам.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Описывать технику передвижения на лыжах.</p>
-------	---	---	--	--	--	---

73-76	2	(после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4.8 м. 5. <i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i> Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов. Перехват мяча.	снизу. Выполнять сочетание элементов баскетбола.	средствам СПУ. Научиться играть в подвижные игры по правилам, и развивать двигательные способности по средствам ОРУ.		
	4	6. <i>Освоение тактики игры.</i> Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».				
		<u>Спортивная борьба (4 ч.).</u>				
	2	1. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания (сбоку, поперек, верхом, со стороны головы), уходы, болевой на руки (рычаг локтя, «узел руки»).	Знать основные правила борьбы самбо. Выполнять в борьбе лежа:	Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы..	Описывать технику приемов. Осваивать технику приемов самостоятельно.
	2	2. <i>Освоение техники приемов.</i> Броски задней подножкой, через бедро, захватом за ногу.	удержания, уходы, болевой прием на руку (рычаг локтя).	Научиться технике бросков, удержаний.	П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Организовывать совместные занятия со сверстниками.
4	3. <i>Воспитание физических качеств.</i>	Выполнять броски: задняя подножка, через бедро, захватом за ногу.	Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ	К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.	
4	4. Игры с элементами единоборств.					
77-78		<u>Шашки (2ч.).</u>				
	1	1. <i>Игровое поле, основные правила игры, ходы и взятие шашек.</i>	Знать основные правила игры в шашки. Иметь представление о комбинации;	Научиться выполнять задания, находить решения.	Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры. Использовать упражнения для развития игровых навыков.	Описывать способы игровых действий(ходов).
	2	2. <i>Знакомство с комбинацией.</i> Решение простых заданий.	решать простые комбинации. Уметь играть с соперником.	Научиться играть в стандартных ситуациях.	Выполнять правила игры. П.: моделировать тактику действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	Осваивать технику игры самостоятельно. Организовывать совместные занятия со
	2	3. <i>Освоение игровых навыков.</i> Игры с разными соперниками.				

79-84	3 4 6 6	<p style="text-align: center;">4 четверть. Спортивная борьба (6 ч.).</p> <p>1. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания (сбоку, поперек, верхом, со стороны головы), уходы, болевой на руки (рычаг локтя, «узел руки).</p> <p>2. <i>Освоение техники приемов.</i> Броски задней подножкой, через бедро, захватом за ногу.</p> <p>3. <i>Воспитание физических качеств.</i></p> <p>4. Игры с элементами единоборств.</p>	<p>Знать основные правила борьбы самбо. Выполнять в борьбе лежа: удержания, уходы, болевой прием на руку (рычаг локтя). Выполнять броски: задняя подножка, через бедро, захватом за ногу.</p>	<p>Научиться выполнять броски задней подножкой, через бедро. Научиться технике бросков, удержаний. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ.</p>	<p>К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий борьбой, единоборствами. Использовать упражнения борца для развития физических качеств. Выполнять правила борьбы..</p> <p>П.: моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p>	<p>сверстниками. Осуществлять судейство по упрощенным правилам. Описывать технику приемов. Осваивать технику приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия со сверстниками. Осуществлять судейство по борьбе по упрощенным правилам.</p>
85-93	3 5 3 4 4	<p style="text-align: center;">Легкая атлетика (9 ч.).</p> <p>1. <i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.</p> <p>2. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Бег на 1500 м.</p> <p>3. <i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов разбега.</p> <p>4. <i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.</p> <p>5. <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание мяча с места на дальность отскока от стены; на</p>	<p>Знать основные правила соревнований по легкой атлетике, значения л/атлетических упражнений для развития физических качеств. Уметь пробегать дистанцию до 60 м с максимальной скоростью с высокого старта;</p>	<p>Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. Научиться выполнять прыжок в высоту перешагиванием и технике метания набивного мяча. Научиться качественно, выполнять разбег в три шага прыжка в высоту на</p>	<p>Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Применять упражнения малого мяча для развития физических качеств.</p> <p>П: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрировать выполнение метания малого мяча.</p>	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и</p>

94-99	9	<p>заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м; с 4-5 бросковых шагов. Броски набивного мяча.</p> <p>6. Развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей.</p>	<p>выполнять разбег и отталкивание в прыжках в длину и в высоту с разбега. Метать мяч в цель и на дальность.</p> <p>Бегать в равномерном темпе 15-20 мин.</p> <p>Овладеть учебными нормативами по легкой атлетике.</p>	<p>минимальных высотах. Научиться старту с опорой на одну руку Научиться стартовому разгону. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.</p> <p>Научиться прыжкам через скакалку за 1 мин.</p> <p>Научиться Бег 60 м. на результат.</p> <p>Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости.</p> <p>Научиться метанию мяча на дальность.</p> <p>Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой.</p> <p>Научиться передаче эстафетной палочки, бегу на выносливость.</p> <p>Научиться встречной эстафете с палочкой и кроссовой подготовке.</p>	<p>Демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>К: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>	<p>устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывать технику прыжка в длину с разбега.</p> <p>Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно.</p> <p>Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость.</p> <p>Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно.</p>
94-99	1	<p>7. Промежуточная аттестация.</p> <p><u>Футбол (6 ч.).</u></p>	<p>Знать основные правила игры в мини-футбол, правила</p>	<p>Научиться выполнять передачу мяча и технике ведения мяча змейкой.</p>	<p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий футболом. Использовать игровые действия футбола для развития</p>	<p>Описывать технику игровых приемов. Осваивать</p>
	2	<p>1. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i> Стойки игрока; перемещения в стойке приставным шагом боком и спиной вперед, ускорения,</p>				

	6	старты из различных положений. 2. <i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</i> Удары по мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема; остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой;.	безопасности при занятиях. Освоить технику передвижений (бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом, спиной вперед). Уметь выполнять удары по мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема; остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внутренней частью стопы по прямой и по кругу.	Научиться выполнять передачу на месте и в движении, технике ведения мяча. Научиться технике ударов по воротам. Научиться развивать двигательные качества посредством СПУ. Научиться играть в подвижные игры по правилам. Научиться играть Д – перестрелка, М – футбол.	физических качеств. Использовать игру футбол в организации активного отдыха. Выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технического действий.	технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам. Организовывать совместные занятия по футболу и игру перестрелка со сверстниками.
	6	3. <i>Освоение техники ведения мяча.</i> Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой, ведение мяча внутренней частью стопы по прямой и по кругу.	Уметь выполнять удары по мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема; остановку мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внутренней частью стопы по прямой и по кругу.			
	4	4. <i>Освоение тактики игры.</i> Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 2:1 с атакой и без атаки ворот.				
	100-102	1	<u>Настольный теннис (3 ч.).</u> 1. <i>Ознакомление с игрой в настольный теннис.</i> Стойка игрока, хват ракетки, подачи.	Освоить стойку, передвижения, хват ракетки, удары по мячу.	Научиться выполнять подачи, передачи. Играть с партнёром.	Р.: применять правила подбора заданий для освоения игры. Использовать упражнения для развития игровых навыков. Выполнять правила игры. П.: моделировать тактику действий, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.
	3	2. <i>Освоение ударов по мячу.</i> Без вращения, с нижним и верхним вращением.	Знать основные правила игры.			

8 класс.

<i>№№ уроков</i>	Количество уроков для освоения темы	Вид программного материала	Ожидаемый результат.	<i>Дата проведения</i>
1-12	5 5 4 4 4 4	<p align="center">1 четверть <u>Лёгкая атлетика (12 ч.).</u></p> <p>1.Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением 70-80 м, Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м.</p> <p>2.Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе 15 (дев.) – 20 (маль.) минут. Бег 2000 м . Бег 1500 м.</p> <p>3.Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</p> <p>4.Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p>5.Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с места и с 1-3 шагов; с полного разбега на дальность; на дальность отскока от стены. Броски набивных мячей.</p> <p>5.Развитие выносливости, быстроты, координации, скоростно-силовых способностей. Много скоки, варианты</p>	Овладеть знаниями : виды соревнований по легкой атлетике; техника безопасности при занятиях. Пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. Бегать в равномерном темпе 15-20 минут. Освоить выполнение разбега и отталкивания в прыжках в длину и в высоту с разбега; метание малого мяча с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов, с соблюдением ритма. Овладеть учебными нормативами.	

13-21	2 5 4 4 3 4	<p>челночного бега, кросс, прыжки через препятствия, через скакалку. <u>Волейбол (9 ч.).</u></p> <p>1.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. 2.Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. 3.Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. Нижняя прямая подача. Прием подачи. 4.Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. 5.Закрепление техники владения мячом, перемещений, развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар, перемещения, владение мячом. 6.Овладение игрой; освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.</p>	<p>Знать терминологию и основные правила игры в волейбол; правила безопасности при занятиях волейболом. Освоить прием и передачу мяча двумя сверху в парах через сетку. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в заданную часть площадки; прямой нападающий удар из зон 4 и 2 (юноши); выполнять прием двумя снизу с подачи.</p>	
22-27	6 6	<p><u>Спортивная борьба (6 ч.).</u></p> <p>1.ОРУ и разминка борца. Страховка, само страховка. 2.Освоение техники борьбы в стойке.</p>	<p>Освоить разминку борца. Знать правила безопасности при занятиях борьбой. Овладеть техникой бросков: задняя</p>	

28-42	4	3.Освоение техники борьбы лежа.	<p>подножка, бросок через бедро, передняя подножка. Получить навыки борьбы лежа. Содействие развитию физических качеств.</p> <p>Овладеть знаниями: значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; история возникновения Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности; правила безопасности на уроках гимнастики. Освоить комплексы ОРУ без предметов и с предметами (мячами, гимнастической скамейкой, гантелями). Овладеть опорным прыжком через «козла» в длину способом согнув ноги (М.), опорным прыжком через коня в ширину боком с поворотом на 90*.</p> <p>Уметь выполнять длинный кувырок, стойку на голове и руках (М.), «мост» из стойки. Выполнять комбинацию из 4-5 акробатических элементов. Овладеть нормативами по физической подготовке.</p>
	4	4.Развитие физических качеств. Упражнения в парах; со снарядами; на тренажерах.	
	6	5.Игры с элементами борьбы (спортивной, национальной).	
	2 четверть.		
	<u>Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.).</u>		
	15	1.Освоение строевых упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	
	10	2.ОРУ без предметов на месте и в движении. (5кл.).	
	6	3.Освоение ОРУ с предметами. ОРУ с гантелями (3-5 кг), эспандерами, тренажерами.	
2	4.Освоение и совершенствование висов и упоров.		
6	5.Освоение опорных прыжков. М.: прыжок согнув ноги через «козла» в длину высотой 110-115 см. Д.: прыжок боком с поворотом на 90* через коня в ширину высотой 110 см.		
10	6.Освоение акробатических упражнений. М.: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Д.: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.		
15	7.Развитие координационных, силовых,		

43-46	4 2 2 4 4	<p>скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, гибкости.</p> <p><u>Спортивная борьба (4 ч.).</u></p> <p>1.ОРУ и разминка борца.Страховка, само страховка.</p> <p>2.Освоение техники борьбы в стойке.</p> <p>3.Освоение техники борьбы лежа.</p> <p>4.Развитие физических качеств. Упражнения в парах; со снарядами; на тренажерах.</p> <p>5.Игры с элементами борьбы (спортивной, национальной).</p>	<p>Освоить разминку борца. Знать правила безопасности при занятиях борьбой. Овладеть техникой бросков: задняя подножка, бросок через бедро, передняя подножка. Получить навыки борьбы лежа. Содействие развитию физических качеств.</p>	
47-48	1 1 1	<p><u>Основы знаний (2 ч.).</u></p> <p>1.Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.</p> <p>2.Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности; предупреждение травматизма и оказание первой помощи.</p> <p>3.Самоконтроль.</p>	<p>Знать правила личной гигиены, меры по профилактике травматизма и способы оказания первой помощи; приемы самоконтроля. Иметь представление о влиянии занятий физическими упражнениями на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему человека.</p>	
49-63	6 6 4 4	<p>3 четверть</p> <p><u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u></p> <p>1.Освоение техники лыжных ходов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Попеременный двухшажный. - Одновременный двухшажный - Одновременный бесшажный - Одновременный одношажный 	<p>Знать правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой; оказания первой помощи при обморожениях и травмах Освоить лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный двухшажный,</p>	

64-72	4	- Преодоление подъемов; спуски	<p>одновременный бесшажный. Уметь выполнять подъем «елочкой» и «полуелочкой», торможение «плугом»; спуски в высокой и низкой стойках. Проходить дистанцию 4.5 км.</p> <p>Знать правила игры в баскетбол. Освоить: остановку в два шага без мяча и с мячом; выполнение поворотов не месте вперед и назад; вырывание и выбивание мяча; передачу мяча на месте и при встречном движении (двумя от груди, одной от плеча и с отскоком от пола); бросок мяча одной от плеча с места и в движении; ведение мяча с обводкой. Иметь представление о тактике игры в баскетбол.</p>
	6	- Прохождение дистанции до 5 км.	
		<u>Баскетбол (9 ч.)</u>	
	2	1.Овладение техникой поворотов, передвижений, остановок и стоек.	
	4	2.Освоение ловли и передач мяча. Совершенствование в освоенных упражнениях	
	6	3. Освоение техники бросков мяча. Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя в прыжке.	
	2	4. Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование в освоенных упражнениях.	
	4	5.Закрепление техники владения мячом, перемещений, развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных упражнений: передача, ведение, бросок.	
5	6.Овладение игрой; освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».		

73-76	1 4 2 4 4	<p align="center"><u>Спортивная борьба (4 ч.).</u></p> <p>1.Техника безопасности при занятиях борьбой, правила соревнований.</p> <p>2.Освоение техники борьбы в стойке. Бросок передней подножкой, через бедро.</p> <p>3.Освоение техники борьбы лежа. Удержания (сбоку, верхом, поперек), болевые приемы (рычаг локтя, «узел» руки).</p> <p>4.Игры с элементами спортивной, национальной борьбы.</p> <p>5.Развитие физических качеств. Упражнения с гантелями, штангой, эспандером, на тренажерах, круговая тренировка.</p>	<p>Знать основные правила по борьбе самбо; правила безопасности при занятиях борьбой. Овладеть техникой бросков: передняя подножка, бросок через бедро. Выполнять в борьбе лежа: удержания , уходы, болевые на руки (рычаг локтя, «узел» руки). Вести учебную схватку.</p>	
77-78	1 1 1	<p align="center"><u>Основы знаний (2 ч.).</u></p> <p>1.Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.</p> <p>2. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.</p> <p>3 Определение антропометрических показателей (масса, длина тела, окружность грудной клетки и др.).</p>	<p>Овладеть знаниями: история возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта; значение физической культуры в формировании здорового образа жизни.</p>	
79-84	1 6	<p align="center">4 четверть</p> <p align="center"><u>Спортивная борьба (6 ч.).</u></p> <p>1.Техника безопасности при занятиях борьбой, Правила соревнований по борьбе самбо.</p> <p>2.Освоение техники борьбы в стойке. Бросок</p>	<p>Знать основные правила по борьбе самбо; правила безопасности при занятиях борьбой. Овладеть техникой бросков: передняя подножка, бросок через бедро. Выполнять в борьбе лежа:</p>	

85-93	5	<p>передней подножкой, через бедро.</p> <p>3. Освоение техники борьбы лежа. Удержания (сбоку, верхом, поперек), болевые приемы (рычаг локтя, «узел» руки).</p>	<p>удержания, уходы, болевые на руки (рычаг локтя, «узел» руки). Вести учебную схватку.</p> <p>Знать основные правила соревнований по легкой атлетике; технику передачи эстафетной палочки. Освоить: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание-движение рук, ног и туловища в полете и приземление); прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (подготовка к отталкиванию и отталкивание, прыжок-полет в шаге); метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м. Пробегать дистанцию с заданной скоростью (до 4 км).</p>	
	3	4. Учебные схватки.		
	4	5. Развитие физических качеств. Упражнения с гантелями, штангой, эспандером, на тренажерах, круговая тренировка. Игры с элементами единоборств.		
		<u>Легкая атлетика (9 ч.).</u>		
	4	1. Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением 70-80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м.		
	6	2. Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе 15-20 минут Бег 2000м.		
	4	3. Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.		
	4	4. Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.		
	4	5. Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага с 2-3 шагов; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 14-16 м. Метание мяча 150 г на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м.. Броски набивного мяча (2кг) двумя из		

94-102	<p>4</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p>различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания.</p> <p>6.Развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей.</p> <p>7. <i>Промежуточная аттестация.</i> <u>Волейбол (9 ч.).</u></p> <p>1.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p>2.Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p>3.Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. Нижняя прямая подача. Прием подачи.</p> <p>4.Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p>5.Закрепление техники владения мячом, перемещений, развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар, перемещения, владение мячом.</p> <p>6.Овладение игрой; освоение тактики игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.</p>	<p>Знать терминологию и основные правила игры в волейбол; правила безопасности при занятиях волейболом. Освоить прием и передачу мяча двумя сверху в парах через сетку. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в заданную часть площадки; прямой нападающий удар из зон 4 и 2 (юноши);выполнять прием двумя снизу с подачи.</p>	
--------	---	---	---	--

9 класс.

№№ уроков	Количество уроков для освоения темы	Вид программного материала	Ожидаемый результат.	Дата проведения
1-12	5 6 4 4 6	<p style="text-align: center;">1 четверть. <u>Лёгкая атлетика(12ч.)</u></p> <p>1. <i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м.</p> <p>2. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе 15 мин. (дев.), 20 мин. (юн.). Бег на 2000м (юн.). Бег на 1500 м (дев)</p> <p>3. <i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</p> <p>4. <i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i> Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p>5. <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага 0, с 2-3 шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-14 м (дев.), до 18 м (юн.). Метание Теннисного мяча и мяча весом 150 г на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега.</p>	<p>Овладеть знаниями: виды соревнований по легкой атлетике, техника безопасности при занятиях. Пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта. Бегать в равномерном темпе 15-20 минут. Освоить выполнение отталкивания в прыжках в длину и в высоту с разбега; метание малого мяча с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма. Овладеть учебными нормативами.</p>	

13-21	6	<p>Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя из различных и.п. с места и с двух четырех шагов вперед-вверх.</p> <p>6. Развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей. Прыжки и много скоки, варианты челночного бега, эстафеты из различных и.п., кросс.</p> <p style="text-align: center;"><u>Волейбол (9 ч.).</u></p> <p>2. <i>1. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p>5. <i>2. Освоение техники приема и передач мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</i></p> <p>4. <i>3. Освоение техники нижней прямой подачи. Прием мяча отраженного от сетки. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.</i></p> <p>4. <i>4. Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар во встречных колоннах.</i></p> <p>3. <i>5. Овладение игрой; освоение тактики игры. Совершенствование в освоенных элементах. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра по упрощенным правилам.</i></p>	<p>Знать терминологию и основные правила игры в волейбол; правила безопасности при занятиях волейболом. Освоить прием и передачу мяча двумя сверху в парах через сетку. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в заданную часть площадки; прямой нападающий удар из зон 4 и 2 (юноши); принимать мяч с подачи двумя снизу.</p>	
22-27	1	<p style="text-align: center;"><u>Спортивная борьба (6 ч.).</u></p> <p>1. <i>1. Правила безопасности при занятиях борьбой.</i></p>	<p>Освоить разминку борца. Знать правила безопасности при занятиях борьбой.</p>	

28-42	4	2. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания, уходы, болевые приемы на руки.	Овладеть техникой бросков: задняя подножка, бросок через бедро, передняя подножка. Получить навыки борьбы лежа. Содействие развитию физических качеств.
	4	3. <i>Освоение техники борьбы стоя.</i> Броски задней подножкой, через бедро, передней подножкой.	
	6	4. <i>Развитие силы, силовой выносливости, гибкости, ловкости.</i> Силовые упражнения и единоборства в парах.	
	6	5. <i>Игры с элементами спортивной, национальной борьбы.</i>	
	2 четверть		
	15	<u>Гимнастика с элементами акробатики (15ч).</u> 1. <i>Освоение строевых упражнений.</i> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении.	
10	2. <i>Освоение ОРУ без предметов на месте и в движении.</i> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, Простые связки. ОРУ в парах.		
6	3. <i>Освоение ОРУ с предметами.</i> ОРУ с набивными мячами, гантелями, эспандерами, на тренажерах.		

43-46	2	4. <i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i> Подъем переворотом; подтягивания в висе; вис углом, поднимание ног в висе.	комбинацию из 4-5 акробатических элементов. Овладеть нормативами по физической подготовке.
	6	5. <i>Освоение опорных прыжков.</i> М.: прыжок согнув ноги через «козла» в длину высотой 115 см. Д.: прыжок боком через «коня» в ширину высотой 110 см.	
	10	6. <i>Освоение акробатических упражнений.</i> М.: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Д.: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	
	12	7. <i>Развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости.</i>	
		<u>Спортивная борьба (4 ч.).</u>	
	1	1. <i>Правила безопасности при занятиях борьбой.</i>	
	2	2. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания, уходы, болевые приемы на руки.	
	4	3. <i>Освоение техники борьбы стоя.</i> Броски задней подножкой , через бедро, передней подножкой.	
	4	4. <i>Развитие силы, силовой выносливости, гибкости, ловкости.</i> Силовые упражнения и единоборства в парах.	
	4	5. <i>Игры с элементами спортивной,</i>	

Освоить разминку борца. Знать правила безопасности при занятиях борьбой. Овладеть техникой бросков: задняя подножка, бросок через бедро, передняя подножка. Получить навыки борьбы лежа. Содействие развитию физических качеств.

47-48	1	<p><i>национальной борьбы.</i></p> <p><u>Основы знаний (2 ч.).</u></p> <p>1.Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	Уметь составлять план занятий по ОФП и осуществлять контроль физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Знать способы и приемы закаливания.	
49-63	1	<p>2.Комплексы физических упражнений для развития физических способностей; тестирование уровня физической подготовленности.</p>		
64-72	1	<p>3.Приемы закаливания.</p> <p>3 четверть</p> <p><u>Лыжная подготовка (15 ч.).</u></p> <p>1.Освоение техники лыжных ходов.</p>	Знать правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой; оказание первой помощи при обморожениях и травмах. Освоить лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одновременный бесшажный. Уметь выполнять подъем «елочкой» и «полу елочкой», торможение «плугом»; спуски в высокой и низкой стойках, Проходить дистанцию до 5 км.	
	5	<p>- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант);</p>		
	8	<p>- Попеременный двухшажный ход;</p>		
	6	<p>- Попеременный четырехшажный ход;</p>		
	4	<p>- Переход с попеременных ходов на одновременные;</p>		
	3	<p>- Торможение и поворот «плугом»;</p>		
	4	<p>- Преодоление контруклона;</p>		
	5	<p>- Прохождение дистанции до 5 км.</p>		
		<p><u>Баскетбол (9 ч.).</u></p> <p>1.Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	Знать правила игры в баскетбол. Освоить: остановку в два шага с мячом и без мяча; выполнение поворотов на месте вперед и назад; вырывание и	
	2	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений- перемещения,</p>		

73-76	4	остановки, повороты , ускорения; с мячом и без мяча. 2.Освоение техники ловли и передачи мяча. Совершенствование в освоенных упражнениях.	выбивание мяча; передачу мяча на месте и при встречном движении (двумя от груди, одной от плеча и с отскоком от пола); бросок мяча одной от плеча с места и в движении; ведение мяча с обводкой. Иметь представление о тактике игры в баскетбол.	
	5	3.Освоение техники ведения мяча. Совершенствование в освоенных упражнениях		
	6	4.Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование в освоенных упражнениях, Броски одной и двумя в прыжке.		
	2	5.Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование в освоенных упражнениях.		
	5	6.Овладение игрой; освоение тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Взаимодействие двух игроков через «заслон». Игра по упрощенным правилам.		
	<u>Спортивная борьба (4 ч.).</u>			
	1	1.Правила безопасности при занятиях борьбой.		Освоить разминку борца. Знать правила безопасности при занятиях борьбой. Овладеть техникой бросков: задняя подножка, бросок через бедро, передняя подножка. Получить навыки борьбы лежа. Содействие развитию физических
	2	2.Освоение техники борьбы лежа. Удержания, уходы, болевые приемы на руки.		
	4	3.Освоение техники борьбы стоя. Броски		

77-78	4 4 1 1	<p>задней подножкой , через бедро, передней подножкой.</p> <p>4. <i>Развитие силы, силовой выносливости, гибкости, ловкости.</i> Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p>4 5. Игры с элементами спортивной, национальной борьбы.</p> <p style="text-align: center;"><u>Основы знаний (2 ч.).</u></p> <p>1 1. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.</p> <p>1 2. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой помощи.</p> <p>1 3. Самоконтроль.</p>	<p>качеств.</p> <p>Знать правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание первой помощи при занятиях физическими упражнениями; приемы самоконтроля. Иметь представления о влиянии занятий физическими упражнениями на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему человека.</p>	
79-84	4 6 2 6	<p style="text-align: center;">4 четверть.</p> <p style="text-align: center;"><u>Спортивная борьба (6 ч.).</u></p> <p>4 1. <i>Освоение техники борьбы лежа.</i> Удержания (сбоку, поперек, верхом, со стороны головы), уходы, болевые приемы на руку.</p> <p>6 2. <i>Освоение техники борьбы стоя</i> (передняя подножка, бросок через бедро, подсечки).</p> <p>2 3. <i>Учебные схватки.</i></p> <p>6 4. <i>Развитие физических качеств.</i> Упражнения борца, круговая тренировка.</p>	<p>Знать основные правила по борьбе самбо; правила безопасности при занятиях борьбой. Овладеть техникой бросков: передняя подножка, бросок через бедро. Выполнять в борьбе лежа: удержания, уходы болевой на руки (рычаг локтя, «узел» руки). Вести учебную схватку.</p>	

85-93	6	5. Игры с элементами единоборств. <u>Лёгкая атлетика (9 ч.).</u>	Знать основные правила соревнований по легкой атлетике; технику передачи эстафетной палочки. Освоить прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание- движение рук , ног и туловища в полете и приземление); прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (подготовка к отталкиванию и отталкивание, прыжок –полет в шаге); метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м. Пробегать дистанцию с заданной скоростью (до 4 км).	
	4	1. <i>Овладение техникой спринтерского бега.</i> Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением 70-80 м. Бег на результат 100 м.		
	6	2. <i>Овладение техникой длительного бега.</i> Бег в равномерном темпе 20мин.(мальч.), 15мин. (дев.).Бег на 2000 м(мальч.), на 1500 м (дев).		
	4	3. <i>Овладение техникой прыжка в длину.</i> Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.		
	4	4. <i>Овладение техникой прыжка в высоту,</i> Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.		
	4	5. <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i> Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цели (1*1м). броски набивно- го мяча(2-3 кг) двумя из различных и.п.		
94-102	6	6. <i>Развитие выносливости, координационных, скоростно-силовых, силовых способностей.</i> <u>Волейбол (9 ч.).</u>	Знать терминологию и основные правила игры в волейбол; правила безопасности при занятиях волейболом.	
	2	1. <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i>		
	5	2. <i>Освоение техники приема и передач мяча.</i>		

	4	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. <i>3.Освоение техники нижней прямой подачи.</i> Прием мяча отраженного от сетки. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	Освоить прием и передачу мяча двумя сверху в парах через сетку. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в заданную часть площадки; прямой нападающий удар из зон 4 и 2 (юноши); принимать мяч с подачи двумя снизу.	
	4	<i>4.Освоение техники прямого нападающего удара.</i> Прямой нападающий удар во встречных колоннах.		
	3	<i>5.Овладение игрой; освоение тактики игры.</i> Совершенствование в освоенных элементах. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра по упрощенным правилам.		