

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура»**

**основного общего образования**

* 1. **классы**

**524 часа**

Программу составил:

Солодов Николай Иванович

ФИО педагогического работника

Куала-Лумпур

2019 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов составлена на основе следующих документов:

* Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года № 1897
* Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа
* Оценка качества выпускников основной школы
* Рекомендации Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
* Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5-9 классы» (М.: Просвещение). 2014.

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

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

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

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 350 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №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». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Формы организации учебной деятельности**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

-планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:

1) гибкость, координация движений, быстрота;

2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);

3) выносливость (общая и специальная).

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся.При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготов­ленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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 г.;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Место учебного курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе - 105 ч, в 6 классе - 105 ч, в 7 классе - 105 ч, в 8 классе - 105 ч, в 9 классе - 104 ч. Рабочая программа рассчитана на 524 ч. на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

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

**Личностные, метапредметныеи предметные результаты**

**освоенияучебного курса**

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

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественнойпрактики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

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

* в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

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

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

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

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

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

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

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

**Предметные результаты**

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

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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;

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

4) 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;

5) 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

*В области познавательной культуры:*

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

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

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

*В области нравственной культуры:*

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

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

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

*В области трудовой культуры:*

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

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

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

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

*В области физической культуры:*

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

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

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

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**5 класс**

*Ученик научится:*

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

*Ученик получит возможность научиться:*

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |

**6 класс**

*Ученик научится:*

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

*Ученик получит возможность научиться:*

• определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;

• выявлять различия в основных способах передвижения человека;

• применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 1000 метров | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |
| Прыжки в длину с места | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |

**7 класс**

*Ученик научится:*

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

*Ученик получит возможность научиться:*

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |

**8 класс**

*Ученик научится:*

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

*Ученик получит возможность научиться:*

• демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

• уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 1000 метров | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| Прыжки в высоту | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Метание мяча | 27 | 34 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 7 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 32 | 22 | 26 | 28 |

**9 класс**

*Выпускник научится:*

* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* фи­зическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

* + использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций;
  + составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;
  + классифицировать физические упражнения по их функ­циональной направленности, планировать их последователь­ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  + самостоятельно проводить занятия по обучению двига­тельным действиям, анализировать особенности их выполне­ния, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  + тестировать показатели физического развития и основ­ных физических качеств, сравнивать их с возрастными стан­дартами, контролировать особенности их динамики в процес­се самостоятельных занятий физической подготовкой;
  + взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправ­ленно воздействующие на развитие основных физических ка­честв (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координа­ции);

, • выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими спосо­бами ходьбы, демонстрировать технику умения последова­тельно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

•выполнять основные технические действия и приёмы иг­ры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и иг­ровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

***Уровень подготовки учащихся****:*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.2 | 4.8 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 4.8 |
| Бег 60 метров | 10.0 | 9.6 | 9.0 | 11.2 | 10.2 | 9.8 |
| Бег 1000 метров | 5.20 | 5.00 | 4.20 | 6.20 | 5.40 | 5.00 |
| Челночный бег 3\*10м | 8.6 | 8.0 | 7.6 | 9.2 | 8.6 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 190 | 2.10 | 140 | 165 | 180 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.80 | 3.40 | 3.80 | 2.50 | 3.00 | 3.20 |
| Прыжки в высоту | 105 | 120 | 135 | 95 | 105 | 120 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 95 | 115 | 128 | 100 | 120 | 130 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 44 | 18 | 22 | 28 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 8 | 11 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 18 | 22 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 36 | 40 | 48 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 28 | 30 | 34 | 24 | 27 | 230 |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки**

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

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

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

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

## **Спортивные игры**

С V класса начинается систематическое обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуется преимущественно баскетбол, волейбол или футбол (для мальчиков).

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом.

По своему воздействию, спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Уже с пятого класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровые упражнений.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | Классы | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| БАСКЕТБОЛ  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойка игрока  Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.  Остановка двумя шагами и прыжком.  Повторы без мяча и с мячом.  Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На освоение ловли и передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  с пассивным сопротивлением защитника | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На освоение техники владение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  с пассивным сопротивлением защитника | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На овладение техники броска мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивление защитника.  Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с пассивным противодействием  Максимальное расстояние  до корзины 4,80 м | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ броски одной и двумя руками в прыжке |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча | | Перехват мяча | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Тактика свободного нападения | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиций игроков | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с изменением  позиции | Позиционное нападение и  личная защита в игровых взаимодействиях 2: 2, 3: 3,  4: 4, 5: 5 на одну корзину | |
| Нападение быстрым прорывом (1: 0) | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (2:  1) | Нападение быстрым прорывом (3: 2) | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди" | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Взаимодействие 2-х игроков в нападении и защите через "заслон" | Взаимодействие 3-х игроков (тройка и малая восьмёрка) |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.  Игра и игровые задания 2: 1, 3: 1, 3: 2, 3: 3 | | Игра по правилам  мини-баскетбола  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Игра по упрощенным правилам баскетбола  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | |
| Футбол  На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения) | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | |
| На освоение ударов по мячу и остановок мяча | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема  Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | | Удар по катящемуся  мячу внутренней  частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью  подъема  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу)  Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С пассивным сопротивлением  защитника | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  С активным сопротивлением |
| На овладение техники ударов по воротам | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |  |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Выбивание и отбор мяча  Игра вратаря | | Перехват мяча  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |  |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |  |  |
| На закрепление  техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |  |  |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения  Позиционные нападения без изменения позиций игроков | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  с изменением  позиций | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |  |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров  Игры и игровые задания 2: 1, 3: 1, 3: 2, 3: 3 | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |  |
| Волейбол  На овладёние техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |  |  |
| На освоение техники приёма и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  Передача мяча  над собой, во  встречных колоннах. Отбивание мяча  кулаком через  сетку | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.  Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |  |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола  Игры и игровые задания с ограниченным числом игрёков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Игра по упрощённым правилам волейбола  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2: 1: 3: 1, 2: 2, 3: 2, 3: 3 | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |  |
| На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2: 1: 3: 1, 2: 2, 3: 2, 3: 3 | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |  |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 сек. до 12мин. | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |  |  |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |
|  | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемёщения вперед | | То же через сетку | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |  |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 - 6 м от сетки | | То же через сетку | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи | Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Прямой нападающий удар при встречных передачах |  |
| На закрепление  техники владения мячом и развитие координационных способностей  На закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |  |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6: 0) | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ с изменением позиции | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  Игра в нападении в зоне  Игра в защите  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Примечание: материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм | | | | | |
| Примечание: в VIII и IХ классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в V-VII классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения | | | | | |
| Знания | Знание терминологии избранной спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения, удара или броска тактика нападения (быстрый прорыв расстановка игроков позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле количество участников поведение игроков в нападении и защите соблюдение основных правил игры) | | | | |
| Самостоятельные занятия по разделу | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости игровые упражнения для совершенствования технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов).  Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр | | | | |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры; помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке места проведения игры | | | | |

## **Лёгкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве) чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениями в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразным в освоении в V - VII классах являются прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги", в высоту с разбега способом "перешагивание". В VIII - IХ классах можно использовать другие более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение следует уделять формированию умения учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность | Классы | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| На овладение спринтерского бега | Высокий старт от 10 до 15 м | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от 15 до 30 м | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ 30 м | Низкий старт до 30 м | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Бег с ускорением от 30 до 40 м | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от 30 до 50 м | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ от 40 до 60 м | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ до 80 м | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| Скоростной бег до 40 м | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ до 50 м | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ до 60 м | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ до 70 м | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| Бег на результат 60 м | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Бег на результат 100 м | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ до 15 мин | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ ♂до 20 мин., ♀15 мин | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | |
| Бег на 1000 м | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Бег 1500 м | Бег на 2000 м | Бег на ♂3000м  Бег на ♀2000м | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Прыжки в длину с 9 - 11 шагов разбега | Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3 - 5 шагов разбега | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | Прыжки в высоту с 7 - 9 шагов разбега | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния | | | | |
| 8 - 10 м | 10 - 12 м | 12 - 14 м | 14 - 16 м ♂  12 - 14 м ♀ | 16 - 18 м ♂  12 - 14 м ♀ |
| Метание малых мячей на дальность | | | Метание малых мячей и других снарядов из различных исходных положений с места и с 3 - 6 шагов разбега | |
| С 3 шагов разбега | С 5 [max!]шагов разбега | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| На развитие выносливости | Длительный бег, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка | | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс | |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг | | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | | | | |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов, из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками) | | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ |
| Знания | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы координационных способностей | | | | |
| Самостоятельные знания | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений | | | | |
| На овладение организаторскими умениями | Изменение результатов; подача команд; демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований, помощь в подготовке мест занятий | | | | |

## **Плавание**

Если в начальной школе главными задачами обучения являлось овладение основными умениями проплывать 50 м, соблюдая правильную координацию движений рук, ног, в сочетании с дыханием, а также умения прыгать и погружаться в глубокую воду, то в V - IX классах требования к плавательной подготовленности учащихся повышаются.

Основной целью освоения данного раздела в V - IX классах является приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Реализация этой цели обеспечивается решением следующих задач: прочное освоение техники одного из способов спортивного плавании; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом, выносливости) способностей.

С учащимися, успешно осваивающими плавательные навыки, можно использовать более сложный материал.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Основная направленность* | *Классы* | | | | |
| *V* | *VI* | *VII* | *VIII* | *IX* |
| На освоение техники плавания | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.  Старт. Повороты. Ныряние ногами и головой | | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавших в воде | |
| На развитие выносливости | Повторное проплывание отрезков 25 - 50 м по 2 - 6 раз; 100 - 150 м 3 - 4 раза. Проплывание400 м. Игры и развлечения на воде | | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | |
| На развитие координационных способностей | Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.  Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде | | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | |
| Знания | Название упражнения и основных признаков техники. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя | | | \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ | |
| Самостоятельные занятия | Упражнения на совершенствование техники плавания и развитие двигательных способностей | | | | |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований | | | | |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов на тему** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** | **дата** | |
| **план** | **факт** |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |  |
| 1 | Олимпийские игры древности. | 1 | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | |  |  |
| *Беговые упражнения* | | | |  |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |  |  |
| 3 | Плавание | 1 |  |  |
| 4 | Ускорение с высокого старта | 1 |  |  |
| 5 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |
| 6 | Плавание | 1 |  |  |
| 7 | Высокий старт | 1 |  |  |
| 8 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 9 | Плавание | 1 |  |  |
| 10 | Кроссовый бег | 1 |  |  |
| 11 | Бег 1000 м | 1 |  |  |
| 12 | Плавание | 1 |  |  |
| 13 | Челночный бег | 1 |  |  |
| *Прыжковые упражнения* | | | |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | 1 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 15 | Плавание | 1 |  |  |
| 16 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | 2 |  |  |
| 17 |  |  |
| 18 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Метание малого мяча* | | | |  |  |
| 19 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 20 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень | 1 |  |  |
| 21 | Плавание | 1 |  |  |
| 22 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |  |  |
| *Спортивные игры* | | | |  |  |
| *Баскетбол* | | | |  |  |
| 23 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 24 | Плавание | 1 |  |  |
| 25 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |
| 26 | Повороты без мяча и с мячом | 1 |  |  |
| 27 | Плавание | 1 |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |  |
| 28 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 | Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. |  |  |
| 29 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 |  |  |  |
| 30 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 31 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 32 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 |  |  |
| 33 | Плавание | 1 |  |  |
| 34 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 35 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |  |  |
| 36 | Плавание | 1 |  |  |
| 37 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  |
| 38 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 39 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 40 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 41 | Игра по упрощенным правилам | 1 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |  |  |
| 42 | Плавание | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | |  |  |
| *Организующие команды и приёмы* | | | |  |  |
| 43 | Построение и перестроение на месте.  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |  |  |
| 44 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. | 1 |  |  |
| 45 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Акробатические упражнения и комбинации* | | | |  |  |
| 46 | Кувырок вперед и назад | 2 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |  |  |
| 47 |  |  |
| 48 | Плавание | 1 |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |  |
| 49 | Физическое развитие человека | 1 | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. |  |  |
| 50 | Стойка на лопатках | 2 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |  |  |
| 51 | Плавание | 1 |  |  |
| 52 | Стойка на лопатках | 1 |  |  |
| 53 | Акробатическая комбинация | 3 |  |  |
| 55 |  |  |
| 56 |  |  |
| 54 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 57 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 58 | Ритмическая гимнастика | 2 |  |  |  |
| 59 |  |  |
| 60 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Опорные прыжки* | | | |  |  |
| 61 | Опорный прыжок | 3 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |  |
| 62 |  |  |
| 64 |  |  |
| 63 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики).*  *Упражнения на гимнастическом бревне (девочки)* | | | |  |  |
| 65 | Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики).  Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки) | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |  |  |
| 66 | Плавание | 1 |  |  |
| 67 | Подтягивание в висе. Подтягивание прямых ног в висе (мальчики).  Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки). | 1 |  |  |
| 68 | Зачетная комбинация | 1 |  |  |  |
| 69 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях* | | | |  |  |
| 70 | Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки) | 3 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений. |  |  |
| 71 |  |  |
| 73 |  |  |
| 72 | Плавание | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Баскетбол* | | | |  |  |
| 74 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 75 | Плавание | 1 |  |  |
| 76 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 77 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 |  |  |
| 78 | Плавание | 1 |  |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |  |
| 79 | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | 1 | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий , их роль и значение в режиме дня.  Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. |  |  |
| 80 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 81 | Плавание | 1 |  |  |
| 82 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |  |  |
| 83 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  |  |
| 84 | Плавание | 1 |  |  |  |
| **Футбол** | | | |  |  |
| 85 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 86 | - Ведение мяча по прямой; | 1 |  |  |
| 87 | Плавание | 1 |  |  |
| 88 | Удары по воротам; | 1 |  |  |
| 89-  91 | -комбинации из освоенных элементов техники. | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |  |  |
| 90 | Плавание | 1 |  |  |
| 92 | Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 93 | Плавание | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Волейбол* | | | |
| 94 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 95 | Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |
| 96 | Плавание | 1 |  |
| 97 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 98 |
| 99 | Плавание | 1 |
| 100 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |
| 101 |
| 102-105 | Плавание.  Итоговый уроки | 1 |  |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов на тему** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |  |
| 1 | История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх | 1 | Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского.  Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России. |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | |  |  |
| *Беговые упражнения* | | | |  |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м; | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |  |  |
| 3 | Плавание | 1 |  |  |
| 4 | Скоростной бег до 50 м | 1 |  |  |
| 5 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |
| 6 | Плавание | 1 |  |  |
| 7 | Высокий старт | 1 |  |  |
| 8 | Бег в равномерном темпе до 15 минут | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 9 | Плавание | 1 |  |  |
| 10 | Кроссовый бег | 1 |  |  |
| 11 | Бег 1200 м | 1 |  |  |
| 12 | Плавание | 1 |  |  |
| 13 | Челночный бег | 1 |  |  |
| *Прыжковые упражнения* | | | |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 16 |  |  |
| 17 |  |  |
| 15 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 18 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Метание малого мяча* | | | |  |  |
| 19 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 20 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 1 |  |  |
| 21 | Плавание | 1 |  |  |
| 22 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |  |  |
| *Спортивные игры* | | | |  |  |
| *Баскетбол* | | | |  |  |
| 23 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 24 | Плавание | 1 |  |  |
| 25 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |
| 26 | Повороты без мяча и с мячом | 1 |  |  |
| 27 | Плавание | 1 |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |  |
| *Баскетбол* | | | |  |  |
| 28 | Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. |  |  |
| 29 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 |  |  |
| 30 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 31 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 32 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 |  |  |
| 33 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 34 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 35 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |  |  |
| 36 | Плавание | 1 |  |  |
| 37 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  |
| 38 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 39 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 40 | Вырывание и выбивание мяча | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 41 | Игра по упрощенным правилам | 1 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |  |  |
| 42 | Плавание | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | |  |  |
| *Организующие команды и приёмы* | | | |  |  |
| 43 | Построение и перестроение на месте. | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |  |  |
| 44 | Строевой шаг; размыкание и смыкание. | 1 |  |  |
| 45 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Акробатические упражнения и комбинации* | | | |  |  |
| 46 | Два кувырка вперед слитно | 2 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |  |  |
| 47 |  |  |
| 48 | Плавание | 1 |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |  |
| 49 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 | Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий. |  |  |
| 50 | "мост" из положения стоя с помощью. | 2 |  |  |  |
| 52 |  |  |
| 51 | Плавание | 1 |  |  |
| *Опорные прыжки* | | | |  |  |
| 53 | Опорный прыжок | 2 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |  |  |
| 55 |  |  |
| 54 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Спортивные игры* | | | |  |  |
| *Баскетбол* | | | |  |  |
| 56 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 57 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 58 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 59 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 |  |  |
| 60 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 61 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 62 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |  |  |
| 63 | Плавание | 1 |  |  |
| 64 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  |
| **Футбол** | | | |  |  |
| 65 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 66 | Плавание | 1 |  |  |
| 67 | - Ведение мяча по прямой; | 1 |  |  |
| 68 | - удары по воротам; | 1 |  |  |
| 69 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 70 | -комбинации из освоенных элементов техники. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 71  73 | - игра по упрощенным правилам. | 2 | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |  |  |
| 72 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Волейбол* | | | |  |  |
| 74 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 75 | Плавание | 1 |  |  |
| 76 | Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |  |  |
| 77 | Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 81 |  |  |
| 82 |  |  |
| 78 | Плавание | 1 |  |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |  |
| 80 | Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. | 1 | Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. |  |  |
| 83 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Волейбол* | | | |  |  |
| 84 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 85 |  |  |
| 87 |  |  |
| 86 | Плавание | 1 |  |  |
| 88 | Нижняя прямая подача | 3 |  |  |
| 89 |  |  |
| 91 |  |  |
| 90 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 92 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |  |  |
| 93 | Плавание | 1 |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | |  |  |
| *Беговые упражнения* | | | |  |  |
| 94 | Ускорение с высокого старта | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |  |  |
| 95 | Бег с ускорением от 30 до 50 м | 1 |  |  |
| 96 | Плавание | 1 |  |  |
| 97 | Скоростной бег до 50 м | 1 |  |  |
| 98 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |
| 99 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 100 | Бег в равномерном темпе до 15 минут | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 101 | Кроссовый бег | 1 |  |  |
| 102-105 | Плавание | 1 |  |  |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов на тему** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** | **Дата** | |
| **Дано** | **Факт** |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |  |
| 1 | Талисманы Олимпийских игр.  Влияние легкоатлетических упраж­нений на здоровье Легкоатлеты на Олимпийских играх. | 1 | Раскрывать причины влияния легкоатлетических упражнений на здоровье подростка.  Рассказать о талисманах Олимпийских игр, о легкоатлетах.  ТБ на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | |  |  |
| *Беговые упражнения* | | | |  |  |
| 2 | Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10) | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |  |  |
| 3 | Плавание | 1 |  |  |
| 4 | Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 х 10) | 1 |  |  |
| 5 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |
| 6 | Плавание | 1 |  |  |
| 7 | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые уп­ражнения | 1 |  |  |
| 8 | Бег в равномерном темпе до 15 минут | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 9 | Плавание | 1 |  |  |
| 10 | Кроссовый бег | 1 |  |  |
| 11 | Бег 1200 м | 1 |  |  |
| 12 | Плавание | 1 |  |  |
| 13 | Челночный бег | 1 |  |  |
| *Прыжковые упражнения* | | | |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно- силовых качеств | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 16 |  |  |
| 17 |  |  |
| 15 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 18 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Метание малого мяча* | | | |  |  |
| 19 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 20 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 1 |  |  |
| 21 | Плавание | 1 |  |  |
| 22 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |  |  |
| *Спортивные игры* | | | |  |  |
| *Баскетбол* | | | |  |  |
| 23 | Правила ТБ при игре в баскетбол.  История возникновения игры.  Баскетбол на Олимпийских играх.  Сборная РФ – имена | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 24 | Плавание | 1 |  |  |
| 25-26 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | 2 |  |  |
| 27 | Плавание | 1 |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |  |
| *Баскетбол* | | | |  |  |
| 28-29 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | 1 | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. |  |  |
| 30 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 31 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 32 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 33 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 34 | Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 35 | Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. | 1 |  |  |
| 36 | Плавание | 1 |  |  |
| 37 | Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. | 1 |  |  |
| 38 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 39 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 40 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 х2, 3 х3). | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 41 | Игра по упрощенным правилам | 1 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |  |  |
| 42 | Плавание | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | |  |  |
| *Организующие команды и приёмы* | | | |  |  |
| 43 | ТБ на уроках гимнастики.  Гимнасты РФ на Олимпийских играх, чемпионатах мира и т.д. | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |  |  |
| 44 | Построение и перестроение на месте.  Строевой шаг; размыкание и смыкание. | 1 |  |  |
| 45 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Акробатические упражнения и комбинации* | | | |  |  |
| 46 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.).  Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.  Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | 2 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений  Развитие силовых способностей  Эстафеты |  |  |
| 47 |  |  |
| 48 | Плавание | 1 |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |  |
| 49 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 | Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий. |  |  |
| 50 | "мост" из положения стоя с помощью. | 2 |  |  |  |
| 52 |  |  |
| 51 | Плавание | 1 |  |  |
| *Опорные прыжки* | | | |  |  |
| 53 | Опорный прыжок | 2 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |  |  |
| 55 |  |  |
| 54 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Спортивные игры* | | | |  |  |
| *Баскетбол* | | | |  |  |
| 56 | Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 57 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 58 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 59 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки, броска. | 1 |  |  |
| 60 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 61 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2x1). | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 62 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2x1). | 1 |  |  |
| 63 | Плавание | 1 |  |  |
| 64 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 1 |  |  |
| **Футбол** | | | |  |  |
| 65 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 66 | Плавание | 1 |  |  |
| 67 | - Ведение мяча по прямой; | 1 |  |  |
| 68 | - удары по воротам; | 1 |  |  |
| 69 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 70 | -комбинации из освоенных элементов техники. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 71  73 | Игра по упрощенным правилам. | 2 | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |  |  |
| 72 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Волейбол* | | | |  |  |
| 74 | Правила ТБ при игре в волейбол.  Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 75 | Плавание | 1 |  |  |
| 76 | Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |  |  |
| 77 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 81 |  |  |
| 82 |  |  |
| 78 | Плавание | 1 |  |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |  |
| 80 | История возникновения игры.  Волейбол на Олимпийских играх.  Сборная РФ – имена. | 1 | Знать историю возникновения игры, имена российский спортсменов волейболистов |  |  |
| 83 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Волейбол* | | | |  |  |
| 84 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 85 |  |  |
| 87 |  |  |
| 86 | Плавание | 1 |  |  |
| 88 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0).  Игра по упрощенным правилам | 3 |  |  |
| 89 |  |  |
| 91 |  |  |
| 90 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 92 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха |  |  |
| 93 | Плавание | 1 |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | |  |  |
| *Беговые упражнения* | | | |  |  |
| 94 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |  |  |
| 95 | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | 1 |  |  |
| 96 | Плавание | 1 |  |  |
| 97 | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |  |  |
| 98 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Понятие об объеме упражнения | 1 |  |  |
| 99 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 100 | Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.Правила соревнований | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 101 | Бег (2000 м). Развитие выносливости. Спортивные игры | 1 |  |  |
| 102-105 | Плавание.  Итоговый уроки | 1 |  |  |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов на тему** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** | **Дата** | |
| **Дано** | **Факт** |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |  |
| 1 | Вводный урок.  Последние спортивные соревнования РФ и мира | 1 | ТБ на уроках физической культуры |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | |  |  |
| *Беговые упражнения* | | | |  |  |
| 2 | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |  |  |
| 3 | Плавание | 1 |  |  |
| 4 | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
| 5 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |
| 6 | Плавание | 1 |  |  |
| 7 | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 |  |  |
| 8 | Бег на результат (60 м) | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |  |  |
| 9 | Плавание | 1 |  |  |
| 10 | Кроссовый бег | 1 |  |  |
| 11 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 |  |  |
| 12 | Плавание | 1 |  |  |
| 13 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов | 1 |  |  |
| *Прыжковые упражнения* | | | |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега.  Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 16 |  |  |
| 17 |  |  |
| 15 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 18 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Метание малого мяча* | | | |  |  |
| 19 | Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 20 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 21 | Плавание | 1 |  |  |
| 22 | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |  |  |
| *Волейбол* | | | |  |  |
| 23 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 24 | Плавание | 1 |  |  |
| 25 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 26 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 27 | Плавание | 1 |  |  |
| 28-29 | Стойки и передвижения игрока.  Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты.  Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 30 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 31 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6-0). Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |  |
| 32 | Прием мяча, отраженного сеткой | 1 |  |  |
| 33 | Плавание | 1 |  |  |
| 34-35 | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения | 1 |  |  |
| 36 | Плавание | 1 |  |  |
| 37 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 |  |  |
| 38 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 39 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 40 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры |  |  |
| 41 |  |  |
| 42 | Плавание | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | |  |  |
| *Организующие команды и приёмы* | | | |  |  |
| 43 | Построение и перестроение на месте. | 1 | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |  |  |
| 44 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении | 1 |  |  |
| 45 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Опорные прыжки* | | | |  |  |
| 46 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | 3 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |  |
| 47 |  |  |
| 49 |  |  |
| 48 | Плавание | 1 |  |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |  |
| 50 | Волейбол на Олимпийских играх.  Сборная РФ –имена. | 1 | Рассказать обучающимся о сборной РФ по волейболу Техника безопасности на уроках |  |  |
| 51 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Волейбол* | | | |  |  |
| 52 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 53 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | 1 |  |  |
| 54 | Плавание | 1 |  |  |
| 55-56 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 2 |  |  |
| 57 | Плавание | 1 |  |  |
| 58-59 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | 1 |  |  |
| 60 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 61 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача -удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| *Баскетбол* | | | |  |  |
| 62 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |  |
| 63 | Плавание | 1 |  |  |
| 64-65 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие | 2 |  |  |
| 66 | Плавание | 1 |  |  |
| 67-68 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 |  |  |
| 69 | Плавание | 1 |  |  |
| 70-71 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей | 2 |  |  |
| 72 | Плавание | 1 |  |  |
| 73-74 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |  |
| 75 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 76-77 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |  |
| 78 | Плавание | 1 |  |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |  |
| 79 | Проведение банных процедур | 1 | Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур. |  |  |
| 80 | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | 1 | Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. |  |  |
| 81 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Спортивные игры (продолжение)* | | | |  |  |
| *Баскетбол* | | | |  |  |
| 82-83 | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 xl,3 х2, 4 х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |  |
| 84 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 85-86 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (3x1, 3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |  |
|  |
| 87 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 88 | Просмотр документального фильма о баскетболе | 1 | Просмотреть фильм с точки зрения техники изучаемых игровых приёмов и действий. |  |  |
| *Футбол* | | | |  |  |
| 89 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; | 1 | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного раз­вития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |  |  |
| 90 | Плавание | 1 |  |  |
| 91 | Отработка удара по катящемуся мячу | 1 |  |  |
| 92 | Совершенствование техники ведения мяча | 1 |  |  |
| 93 | Плавание | 1 |  |  |
| 94 | Совершенствование техники ударов по воротам;  -Игра в мини-футбол | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | |  |  |
| *Беговые упражнения* | | | |  |  |
| 95 | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специальные беговые упражнения. | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности  Развитие скоростных качеств |  |  |
| 96 | Плавание | 1 |  |  |
| 97 | Низкий старт (30-40 м).  Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 98 | Высокий старт (20-40м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 х 10 | 1 |  |  |
| 99 | Плавание | 1 |  |  |
| 100 | Бег на результат (60 м) Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 101 | Подведение итогов учебного года. Викторина. | 1 | Знать Олимпийские принципы, традиции, правила, символику. Правила соревнований в легкой атлетике. Тестирование. |  |  |
| 102-105 | Плавание. | 1 |  |  |

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов на тему** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** |  |  |
|  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |  |
| 1 | Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) | 1 | Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | |  |  |
| *Беговые упражнения* | | | |  |  |
| 2 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |  |  |
| 3 | Плавание | 1 |  |  |
| 4 | Скоростной бег до 70 м | 1 |  |  |
| 5 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |
| 6 | Плавание | 1 |  |  |
| 7 | Высокий старт | 1 |  |  |
| 8 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |  |  |
| 9 | Плавание | 1 |  |  |
| 10 | Кроссовый бег | 1 |  |  |
| 11 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 |  |  |
| 12 | Плавание | 1 |  |  |
| 13 | Челночный бег | 1 |  |  |
| *Прыжковые упражнения* | | | |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 16 |  |  |
| 17 |  |  |
| 15 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 18 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Метание малого мяча* | | | |  |  |
| 19 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1х1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м) | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 20 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 21 | Плавание | 1 |  |  |
| 22 | Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди | 1 |  |  |
| *Волейбол* | | | |  |  |
| 23 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 24 | Плавание | 1 |  |  |
| 25 | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) | 1 |  |  |
| 26 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 27 | Плавание | 1 |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |  |
| 28 | Адаптивная физическая культура | 1 | Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. |  |  |
| 29 | Профессионально-приклад­ная физическая подготовка | 1 | Определяют задачи и содержание' профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека |  |  |
| 30 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Волейбол (продолжение)* | | | |  |  |
| 31 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |  |
| 32 | Прием мяча отраженного сеткой | 1 |  |  |
| 33 | Плавание | 1 |  |  |
| 34 | Отбивание кулаком через сетку | 1 |  |  |
| 35 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 |  |  |
| 36 | Плавание | 1 |  |  |
| 37 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 |  |  |
| 38 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 39 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 40 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры |  |  |
| 41 |  |  |
| 42 | Плавание | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | |  |  |
| *Организующие команды и приёмы* | | | |  |  |
| 43 | Построение и перестроение на месте. | 1 | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |  |  |
| 44 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении | 1 |  |  |
| 45 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Опорные прыжки* | | | |  |  |
| 46 | Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). | 3 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |  |
| 47 |  |  |
| 50 |  |  |
| 48 | Плавание | 1 |  |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |  |
| 49 | Восстановительный массаж | 1 | Характеризовать основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы. |  |  |
| 51 | Плавание | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Волейбол* | | | |  |  |
| 52 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 53 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |
| 54 | Плавание | 1 |  |  |
| 55 | Прием мяча отраженного сеткой | 1 |  |  |
| 56 | Отбивание кулаком через сетку | 1 |  |  |
| 57 | Плавание | 1 |  |  |
| 58 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 |  |  |
| 59 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 |  |  |
| 60 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 61 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| *Баскетбол* | | | |  |  |
| 62 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |  |
| 63 | Плавание | 1 |  |  |
| 64 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |
| 65 | Повороты без мяча и с мячом | 1 |  |  |
| 66 | Плавание | 1 |  |  |
| 67 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | 1 |  |  |
| 68 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |  |
| 69 | Плавание | 1 |  |  |
| 70 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |  |  |
| 71 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |  |
| 72 | Плавание | 1 |  |  |
| *Спортивные игры* | | | |  |  |
| *Баскетбол* | | | |  |  |
| 73 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |  |
| 74 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  |
| 75 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 76-77 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |  |
| 78 | Плавание | 1 |  |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | |  |  |
| 79 | Проведение банных процедур | 1 | Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур. |  |  |
| 80 | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | 1 | Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. |  |  |
| 81 | Плавание | 1 |  |  |  |
| *Спортивные игры (продолжение)* | | | |  |  |
| *Баскетбол* | | | |  |  |
| 82 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |  |
| 83 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  |
| 84 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 85 | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |  |
|  |  |  |
| 86 | Штрафной бросок | 1 |  |  |
| 87 | Плавание | 1 |  |  |  |
| 88 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |  |
| *Футбол* | | | |  |  |
| 89 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек; | 1 | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного раз­вития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для заня­тий на открытом воздухе, используют игру в бас­кетбол как средство активного отдыха |  |  |
| 90 | Плавание | 1 |  |  |
| 91 | - Удар по катящемуся мячу | 1 |  |  |
| 92 | Совершенствование техники ведения; | 1 |  |  |
| 93 | Плавание | 1 |  |  |
| 94 | Совершенствование техники ударов по воротам;  - Игра в мини-футбол. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | |  |  |
| *Беговые упражнения* | | | |  |  |
| 95 | Низкий старт до 30 м | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |  |  |
| 96 | Плавание | 1 |  |  |
| 97 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 |  |  |
| 98 | Скоростной бег до 70 м | 1 |  |  |
| 99 | Плавание | 1 |  |  |
| 100 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |
| 101 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |  |  |
| 102-104 | Плавание | 1 |  |  |

**Учебно-методическое обеспечение**

**образовательного процесса**

УМК учителя:

* Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г.
* Настольная книга учителя физической культуры под редакцией Л.Б.Кофмана – М.;Физкультура и спорт, 1998, 2007
* Рабочие программы: Физкультура 1-11 классы В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Авторы-составители А.Н.Каинов, кандидат педагогических наук, Г.И. Курьерова; изд. «Учитель», Волгоград, 2012.
* Рабочие программы: Стандарты второго поколения; Примерные программы по учебным предметам; Физическая культура 5-9 классы; 3-е издание, М.; Просвещение, 2011

УМК обучающегося:

* Лях В.И. Физическая культура. 5-7 кл., 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич/; под общей редакцией В.И.Ляха.- М., Просвещение, 2015