Муниципальное общеобразовательное учреждение   
«Средняя общеобразовательная школа села Рыбушка  
Саратовского района Саратовской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Проверено**  Руководитель метод. совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_г. | **Согласовано**  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_г. | **Утверждаю**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** \_\_\_\_**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**\_\_\_\_\_  
 (наименование учебного предмета (курса)\_\_\_\_основное общее образование (5-9 класс)\_\_\_(уровень)\_\_\_\_\_\_\_2018-2023уч. год\_\_\_\_\_\_\_(срок реализации программы)

Составлена на основе программы: Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017).

Учебники:

1. Физическая культура 5-7класс М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др., М.Просвещение 2014г.

2. Физическая культура 8-9 класс В.И.Лях, М.Просвещение 2014г.

Количество часов:   
5-8 класс: **105,** в неделю **3**  
9 класс:**102**, в неделю **3**

Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу: **Вентерев Дмитрий Вячеславович**

**с. Рыбушка**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа составлена в соответствии с:

* Федеральным законом РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12. г. №273-ФЗ (с изменениями)
* Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897, с внесенными изменениями: приказ № 1577от 31.12.2015)
* Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к исполнению при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями на 01.03.2017)
* Авторской программы «Физическая культура: программы: 1-11 классы» / В.И.Лях., А. А. Зданевич /М.: Просвещение, 2017.
* Образовательной программой МОУ «СОШ села Рыбушка»
* Учебным планом МОУ «СОШ села Рыбушка» на 2018-2019 учебный год
* Положением о рабочей программе МОУ «СОШ села Рыбушка»

**Данная программа ориентирована на УМК** :

Рабочая программа полностью соответствует «Федеральному государственному образовательному стандарту» (ФГОС ООО) и составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017).

Учебники:  
1. Физическая культура 5-7класс М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др., М.Просвещение 2014г.  
2. Физическая культура 8-9 класс В.И.Лях, М.Просвещение 2014г.

**Цели и задачи курса.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

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

Образовательный процесс по физической культуры 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.

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**

Физическая культура в основной школе изучается с 5 по 9 класс. Общее число учебных часов за 5 лет обучения – 522ч, из них - 102 ч (3 ч в неделю) в 9 классе и по 105 ч (3 ч в неделю) в 5-8 классах.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | год |
| 5 | 27 | 21 | 30 | 27 | 105 |
| 6 | 27 | 21 | 30 | 27 | 105 |
| 7 | 27 | 21 | 30 | 27 | 105 |
| 8 | 27 | 21 | 30 | 27 | 105 |
| 9 | 27 | 21 | 30 | 24 | 102 |
| ВСЕГО | 135 | 105 | 150 | 132 | 522 |

**Общая характеристика учебного предмета, курса**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Личностные. метапредметные и предметные результаты освоения предмета, курса.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры:**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

**Метапредметные** **результаты освоения физической культуры:**

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

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

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

**Предметные** **результаты освоения физической культуры:**

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

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

**Содержание учебного предмета, курса.**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

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

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

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

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

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

Волейбол. Игра по правилам.

*.*

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

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

**Лыжные гонки*.*** Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

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

**При реализации программы используются:**

* **элементы следующих технологий**:

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.  
Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.  
Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.  
Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношениек вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

* **формы организации познавательной деятельности   учащихся на уроке:**

1. *Индивидуальная* – выполнение учебных заданий каждым учеником  самостоятельно на уровне его способностей и возможностей.
2. *Коллективная* – это такая форма, при которой коллектив обучает каждого своего члена, и в то же время каждый член коллектива принимает активное участие в обучении всех его членов.
3. *Групповая* – в процессе ее предполагается сотрудничество нескольких человек, перед ними ставится конкретная учебно-познавательная задача.
4. *Парная форма,* когда учебная задача выполняется усилиями пары. Целесообразно, когда успевающий ученик выполняет функцию учителя.
5. *Фронтальная* – одновременное участие всех школьников в общей для всех учебной деятельности под руководством учителя.

* **Методы управления учебно-познавательной деятельностью**: указание, предъявление требований, направляющие вопросы, индивидуальная  поддержка;

На уроках используются методы познавательной деятельности и методы - отражающие логический путь познания.

Для повышения интереса учащихся к предмету используются методы: эмоционального воздействия, стимулирование личностной значимости учения, организация познавательной деятельности, контроль образовательного процесса (словесные методы, работа с информацией, практическая работа, методы контроля и т.д.). Учебный процесс при этом выступает ориентиром в освоении методов познания, конкретных видов деятельности и действий, интеграции всего в конкретные компетенции.

* **Применяются следующие типы уроков**:
* *Урок открытия нового знания.*Предполагаются  совместные усилия учителя и учеников для решения общей проблемной познавательной задачи. На таком уроке используется демонстрационный материал на компьютере, разработанный учителем или учениками, мультимедийные продукты.
* *Урок рефлексия.*Предполагает выполнение работ и заданий разного вида.
* *Урок–игра*. На основе игровой деятельности учащиеся познают новое,
* *Урок* *обобщения и систематизации знаний.* Закрепляют изученное, отрабатывают различные учебные навыки. Вырабатываются у учащихся умения и навыки решения задач на уровне обязательной и возможной подготовке.
* *Урок развивающего контроля*. Контроль знаний по пройденной теме.

**Требования к результатам освоения программы**

**Личностные**

**5 класс**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

**6 класс**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

**7 класс**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре.

**8 класс**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**9 класс**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Метапредметные**

**5 класс**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**6 класс**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**7 класс**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действи***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**8 класс**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**9 класс**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

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;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия.***

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**5 класс**

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся 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;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**6 класс**

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся 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;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**7 класс**

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся 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;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**8 класс**

**Обучающийся научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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

**9 класс**

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
* выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

**Критерии и нормы оценки ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (5-9 классы)**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.  
*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.  
*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.  
Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.  
*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.  
*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

 Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся **умеет:**  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Мальчики | | |  |  |  |
|  |  |  |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |  |  |  |
|  |  | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4 и ниже  4  5  5.  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

5КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы, темы | Количество часов | Контрольные работы | Проектные работы (по новым ФГОС) | Контроль уровня физической подготовленности  (тестирование), техники выполнения двигательных действий |
|  | **Базовая часть** | **75** |  |  |  |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |  |  |  |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |  | 4 |
| 3 | Легкая атлетика | 21 |  |  | 9 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |  |  | 1 |
| 5 | Спортивные игры | 18 |  |  | 2 |
|  | **Вариативная часть** | **30** |  |  |  |
| 6 | Спортивные игры | 30 |  |  |  |
|  | ***ИТОГО:*** | **105** |  |  |  |

6КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы, темы | Количество часов | Контрольные работы | Проектные работы (по новым ФГОС) | Контроль уровня физической подготовленности  (тестирование), техники выполнения двигательных действий |
|  | **Базовая часть** | **75** |  |  |  |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |  |  |  |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |  | 4 |
| 3 | Легкая атлетика | 21 |  |  | 9 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |  |  | 2 |
| 5 | Спортивные игры | 18 |  |  | 3 |
|  | **Вариативная часть** | **30** |  |  |  |
| 6 | Спортивные игры | 30 |  |  |  |
|  | ***ИТОГО:*** | **105** |  |  |  |

7КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы, темы | Количество часов | Контрольные работы | Проектные работы (по новым ФГОС) | Контроль уровня физической подготовленности  (тестирование), техники выполнения двигательных действий |
|  | **Базовая часть** | **81** |  |  |  |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |  |  |  |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |  | 5 |
| 3 | Легкая атлетика | 27 |  |  | 9 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |  |  | 3 |
| 5 | Спортивные игры | 18 |  |  | 4 |
|  | **Вариативная часть** | **24** |  |  |  |
| 6 | Спортивные игры | 24 |  |  |  |
|  | ***ИТОГО:*** | **105** |  |  |  |

8КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы, темы | Количество часов | Контрольные работы | Проектные работы (по новым ФГОС) | Контроль уровня физической подготовленности  (тестирование), техники выполнения двигательных действий |
|  | **Базовая часть** | **84** |  |  |  |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |  |  |  |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  |  | 5 |
| 3 | Легкая атлетика | 27 |  |  | 10 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |  |  | 3 |
| 5 | Спортивные игры | 18 |  |  | 4 |
|  | **Вариативная часть** | **21** |  |  |  |
| 6 | Спортивные игры | 21 |  |  |  |
|  | ***ИТОГО:*** | **105** |  |  |  |

9КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы, темы | Количество часов | Контрольные работы | Проектные работы (по новым ФГОС) | Контроль уровня физической подготовленности  (тестирование), техники выполнения двигательных действий |
|  | **Базовая часть** | **84** |  |  |  |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |  |  |  |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  |  | 5 |
| 3 | Легкая атлетика | 27 |  |  | 10 |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |  |  | 3 |
| 5 | Спортивные игры | 18 |  |  | 4 |
|  | **Вариативная часть** | **21** |  |  |  |
| 6 | Спортивные игры | 21 |  |  |  |
|  | ***ИТОГО:*** | **105** |  |  |  |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ЧЕТВЕРТЯМ**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть | Кол-во часов | | | Кол-во часов и  причины  опережения или  отставания |
| по  программе | по  календарно-тематическому планированию | факт |
| 1 Всего: | **27** | **27** |  |  |
| 2 Всего: | **21** | **21** |  |  |
| 3 Всего | **30** | **30** |  |  |
| 4 Всего | **27** | **27** |  |  |
| **Итого** | 105 | 105 |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть | Кол-во часов | | | Кол-во часов и  причины  опережения или  отставания |
| по  программе | по  календарно-тематическому планированию | факт |
| 1 Всего: | **27** | **27** |  |  |
| 2 Всего: | **21** | **21** |  |  |
| 3 Всего | **30** | **30** |  |  |
| 4 Всего | **27** | **27** |  |  |
| **Итого** | 105 | 105 |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть | Кол-во часов | | | Кол-во часов и  причины  опережения или  отставания |
| по  программе | по  календарно-тематическому планированию | факт |
| 1 Всего: | **27** | **27** |  |  |
| 2 Всего: | **21** | **21** |  |  |
| 3 Всего | **30** | **30** |  |  |
| 4 Всего | **27** | **27** |  |  |
| **Итого** | 105 | 105 |  |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть | Кол-во часов | | | Кол-во часов и  причины  опережения или  отставания |
| по  программе | по  календарно-тематическому планированию | факт |
| 1 Всего: | **27** | **27** |  |  |
| 2 Всего: | **21** | **21** |  |  |
| 3 Всего | **30** | **30** |  |  |
| 4 Всего | **27** | **27** |  |  |
| **Итого** | 105 | 105 |  |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть | Кол-во часов | | | Кол-во часов и  причины  опережения или  отставания |
| по  программе | по  календарно-тематическому планированию | факт |
| 1 Всего: | **27** | **27** |  |  |
| 2 Всего: | **21** | **21** |  |  |
| 3 Всего | **30** | **30** |  |  |
| 4 Всего | **24** | **24** |  |  |
| **Итого** | 102 | 102 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование по курсу «Физическая культура. 5 класс»** | | | | | | | | | |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Элементы содержания** | **Основные виды учебной деятельности** | **Элементы доп. содержания** | **Вид контроля** | | **план** | | **Факт.** |
| 1. | Инструктаж по охране труда. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  | Фронтальная беседа | |  | |  |
| 2 | Низкий старт | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  | Фронтальный | |  | |  |
| 3 | Высокий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику высокого старта |  | Фронтальный | |  | |  |
| 4 | Стартовый разгон | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | .Уметь демонстрировать  стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  | Фронтальный | |  | |  |
| 5 | Прыжок  в длину с места | Раз­витие двигательных ка­честв: прыжок в длину с места. Подвижная игра«Удочка» | Выполнять прыжки в длину с места |  | Фронтальный | |  | |  |
| 6 | Прыжок  в длину с места | Контроль за раз­витием двигательных ка­честв: прыжок в длину с места. Подвижная игра«Удочка» | Уметь выполнять прыжок в длину с места. |  | Стартовый контроль | |  | |  |
| 7 | Метание мяча в цель | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  | Фронтальный | |  | |  |
| 8 | Метание мяча в цель | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  | Фронтальный | |  | |  |
| 9 | Бег 60 м. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | Фронтальный | |  | |  |
| 10 | Метание мяча на дальность. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | Фронтальный | |  | |  |
| 11 | Метание мяча на дальность. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | Индивидуальный | |  | |  |
| 12 | Подтягивание. | ОРУ в движении .Подтягивание. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  | Индивидуальный | |  | |  |
| 13 | Бег 1500 м | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1500 метров – на результат. | Тестирование бега на 1500 метров. |  | Стартовый контроль | |  | |  |
| 14 | Подъем туловища из положения лежа | ОРУ в движении. Подъем туловища из положения лежа Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Стартовый контроль | |  | |  |
| 15 | Бег 8 мин. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 8 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Групповой | |  | |  |
| 16 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. | Демонстрировать технику бега. |  | Фронтальный | |  | |  |
| 17 | Бег 8 мин. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 8 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Фронтальный | |  | |  |
| 18 | Бег 10 мин. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 8 минут | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Фронтальный | |  | |  |
| 19 | Поперем  ведение  мяча | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  | Фронтальный | |  | |  |
| 20 | Эстафеты | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Эстафеты | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |  | Групповой | |  | |  |
| 21 | Прием мяча сверху | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах | Корректировка техники выполнения упражнений |  | Фронтальный | |  | |  |
| 22 | Т,Б. на уроках гимнастики | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» | выполнять комбинацию  из разученных элементов, выполнять строевые упражнения |  | Фронтальная беседа | |  | |  |
| 23 | Повороты на месте | Повороты на месте.Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением  и сведением. ОРУ на месте. Вис  согнувшись, | выполнять комбинацию  из разученных элементов, строевые упражнения . |  | Фронтальный | |  | |  |
| 24 | Перестроение | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | выполнять комбинацию  из разученных элементов, строевые упражнения. |  | Групповое и индивидуальное выполнение | |  | |  |
| 25 | Строевые упражнения | . Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | выполнять комбинацию  из разученных элементов, строевые упражнения. |  | Групповой | |  | |  |
| 26 | Строевые упражнения | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | Уметь применять в игре защитные действия |  | Групповой | |  | |  |
| 27-28 | Вскок в упор присев. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  . |  | Фронтальный | |  | |  |
| 29-30 | Прыжок ноги врозь. | Перестроение из колонны по два  в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  | Фронтальный | |  | |  |
| 31-32 | Прыжок ноги врозь. | Перестроение из колонны по четыре  в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  | Индивидуальный | |  | |  |
| 33-34 | Акробатика. | Строевой шаг. Повороты на месте.  Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Выполнять кувырки |  | Фронтальный | |  | |  |
| 35-36 | Кувырки вперед и назад | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей | Выполнять кувырки,  стойку на лопатках . |  | Фронтальный | |  | |  |
| 37 | Стойка на лопатках. | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполнять кувырки,  стойку на лопатках . |  | Индивидуальный | |  | |  |
| 38-39 | Стойка игрока | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола | выполнять правильно технические действия в игре.  Применять правила судейства на практике. |  | Групповое и индивидуальное выполнение | |  | |  |
| 40-41 | Перемещение игрока | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля  мяча двумя руками от груди на месте  в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | играть в баскетбол  по упрощенным правилам; |  | Групповое и индивидуальное выполнение | |  | |  |
| 42 | Ведение мяча на месте | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля  мяча двумя руками от груди на месте  в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств | выполнять правильно технические действия в игре |  | Фронтальный | |  | |  |
| 43 | Ведение мяча в движении | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | выполнять правильно технические действия в игре |  | Групповое и индивидуальное выполнение | |  | |  |
| 44 | Передача мяча. | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | выполнять правильно технические действия в игре |  | Фронтальный | |  | |  |
| 45-46 | Двусторонняя игра в б.б | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. .Двусторонняя игра в б.б | играть в баскетбол  по упрощенным правилам; |  | Групповое и индивидуальное выполнение | |  | |  |
| 47 | Двусторонняя игра в б.б | Взаимодействия двух игроков через  заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие коор- динационных качеств Двусторонняя игра в б.б. | выполнять правильно технические действия в игре |  | Групповое и индивидуальное выполнение | |  | |  |
| 48 | СУ. Основы теоретических знаний | Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторение попеременного и одновременного двухшажного хода. Обучение бесшажному одновременному ходу. | Фронтальный опрос |  | Фронтальный опрос | |  | |  |
| 49-50 | Одновременный двушажный ход | Продолжение обучения одновременному двухшажному ходу. Закрепление техники работы рук в одновременном бесшажном ходе. | Владение техникой выполнения попеременного двухшажного хода |  | Фронтальный | |  | |  |
| 51 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода во время прохождения дистанции до 1 км. | Владение техникой выполнения одновременного бесшажного хода |  | Фронтальный | |  | |  |
| 52 | Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад | Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  Медленное передвижение по дистанции – 3 км. |  | Групповой | |  | |  |
| 53 | Техника спуска со склона до 45’в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45’ | Повторение техники спуска со склона до 45’ в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45’.Прохождение дистанции до 2 км в среднем темпе. | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  Медленное передвижение по дистанции – 3 км. |  | Групповой | |  | |  |
| 54 | Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». | Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».Прохождение дистанции до 2 км с переменной скоростью. | Владение техникой выполнения подъема елочкой |  | Фронтальный | |  | |  |
| 55 | Техника торможения плугом | Торможение плугом при спуске. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов. | Владение техникой торможения |  | Фронтальный | |  | |  |
| 56 | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью. | Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 2км. Игра «Пройди в ворота» |  | Фронтальный | |  | |  |
| 57 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. |  | Фронтальный | |  | |  |
| 58-60 | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов. | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов. | Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 2км. Игра «Пройди в ворота» |  | | Фронта  льный | |  |  |
| 61 | Подвижные игры на свежем воздухе | Подвижные игры на свежем воздухе | Игра «Пройди в ворота» |  | | Групп  овое и  индив  идуаль  ное вы  пол  нение | |  |  |
| 62 | Лыжные гонки. | Лыжные гонки. | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. |  | Индивидуальный | |  | |  |
| 63 -64 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная |  | | Групповой | |  |  |
| 65 -67 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений |  | | Фронтальный | |  |  |
| 68- 70 | Нижняя подача мяча. | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная |  | | Фронтальный | |  |  |
| 71 -73 | Нападающий удар (н/у.). | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. |  | | Фронтальный | |  |  |
| 74-75 | Развитие координационных способностей. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | | Групповое и индивидуальное выполнение | |  |  |
| 76- 78 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | | Групповое и индивидуальное выполнение | |  |  |
| 79- 80 | Преодоление препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | | Фронтальный | |  |  |
| 81-82 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  | | Групповой | |  |  |
| 83-84 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | | Групповой | |  |  |
| 85-86 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | | Фронтальный | |  |  |
| 87 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. |  | | Контрольный норматив | |  |  |
| 88 | Гладкий бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. |  | | Фронтальный | |  |  |
| 89-90 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  | | Фронтальный | |  |  |
| 91 -92 | Высокий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  | | Фронтальный | |  |  |
| 93 -94 | Финальное усилие. Эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  | | Групповой | |  |  |
| 95 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | | Контрольный норматив | |  |  |
| 96 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  | | Индивидуальный | |  |  |
| 97-98 | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  | | Фронтальный | |  |  |
| 99 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  | | Фронтальный | |  |  |
| 100 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | | Индивидуальный | |  |  |
| 101-102 | Развитие силовых способностей и прыгучести | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  | | Контрольный норматив | |  |  |
| 103 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега |  | | Фронтальный | |  |  |
| 104-105 | Повторение пройденного | Подведение итогов. |  |  | |  | |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по курсу «Физическая культура. 6 класс»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Элементы содержания** | **Основные виды учебной деятельности** | **Элементы доп. содержания** | **Вид контроля** | | | | | | | | | | **план** | | | | | | | | | | | **факт** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Инструктаж по охране труда. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  | Фронтальный опрос | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 2 | Низкий старт | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  | Фронтальный | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 3 | Стартовый разгон | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  | Фронтальный | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 4 | Высокий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  | Фронтальный | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжки в длину с места | Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  | Стартовый контроль | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 6-7 | Метание мяча в цель. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | Фронтальный | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 8-9 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | Фронтальный | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 10 | Бег 60 метров | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  | Контрольный норматив | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 11 | . Бег 1500 м | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. | Демонстрировать технику гладкого бега |  | Фронтальный | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 12-13 | Прыжок в длину с разбега | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  | Фронтальный | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 14 | Прыжок в длину с разбега | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  | | Контрольный норматив | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 15. | Бег 10 мин. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 10 минут. | Демонстрировать технику гладкого бега |  | | Фронтальный | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 16 | Подъем туловища из положения лежа. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. |  |  | | Контрольный норматив | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 17 | Подтягивание | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег (с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м Подтягивание | Корректировка техники бега |  | | Контрольный норматив | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 18 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | | Групповой | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 19 | Попеременное ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. | Корректировка техники ведения мяча. |  | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 20 | Бросок мяча в кольцо. | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча | Уметь выполнять бросок в кольцо. |  | | Индивидуальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 21 | Эстафеты | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Эстафеты | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |  | | Групповой | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 22 | Прием мяча сверху. | Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах | Корректировка техники выполнения упражнений |  | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 23 | Т,Б, на уроках гимнастики | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).Эстафеты. Развитие силовых способ- ностей Т,Б, на уроках гимнастики | выполнять строевые упражнения, висы |  | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 24 | Повороты на месте | Повороты на месте, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | выполнять строевые упражнения, висы |  | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 25 | Перестроения | Перестроения , размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | выполнять строевые упражнения, висы. |  | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 26-27 | Строевые упражнения | Строевые упражнения. Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | выполнять строевые упражнения, висы. |  | | | Групповой | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 28 | Ходьба на месте. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | выполнять строевые упражнения, висы. |  | | | Групповой | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 29 | Акробатика. | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей | выполнять акробатические элементы раздельно  и в комбинации.. |  | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| 30-31 | Кувырок вперед. | Два кувырка вперед слитно. «Мост»  из положения стоя *(с помощью).* ОРУ  с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей | выполнять акробатические элементы раздельно  и в комбинации |  | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 32-33 | Лазание  по канату в два приема. | Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание  по канату в два приема. Развитие координационных способностей | выполнять акробатические элементы раздельно  и в комбинации |  | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 34 | Два кувырка вперед слитно. | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей | выполнять акробатические элементы раздельно  и в комбинации. |  | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 35-36 | Опорный прыжок. | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей | выполнять строевые упражнения, опорный  прыжок |  | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 37-38 | Прыжок ноги врозь | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | выполнять строевые упражнения, опорный прыжок.. |  | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 39 | Прыжок ноги врозь | Выполнение прыжка ноги врозь *(на оценку).* Выполнение комплекса ОРУ с обручем *(5–6 упражнений).* Развитие скоростно-силовых способностей | выполнять строевые упражнения, опорный  прыжок. |  | | | | | Текущий контроль | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 40 | Стойка игрока б.б. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол | играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы |  | | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 41 | Перемещение игрока | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. |  | | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 42 | Ведение мяча на месте. | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. |  | | | | | Индивидуальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 43-44 | Попеременное ведение мяча | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. | играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять технические  приемы. |  | | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 45-46 | Бросок в кольцо . | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в прыжке ; бросок в движении после ловли мяча; бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с пассивным противодействием. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. |  | | | | | Групповое и индивидуальное выполнение | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 47-49 | Двусторонняя игра | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра | играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. |  | | | | | Групповое и индивидуальное выполнение | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 50 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки | Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Повторить технику лыжных ходов по программе V класса, совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном круге). Разучить технику одновременного двухшажного хода координация работы рук и ног. Пройти со средней ско­ростью до 1 км. | Техника одновременного двухшажного хода |  | | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 51 | Подъем в гору скользящим шагом. | Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дис­танцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м. | Техника выполнения торможения плугом |  | | | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 52 | Техника спуска со склона до 45`. | Занятие на склоне 40—45\* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику спуска в основной стойке. | Техника выполнения спуска в основной стойке |  | | | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 53 | Поворот плугом при спуске | Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты на спуске плугом, спуски в парах и тройках за руки. Пройти на скорость дистанцию 2 км — мальчики и 1 км — девочки. | Лыжные гонки на 2 км (мальчики): 14,00 – 14,30 – 15,00; на 1 км (девочки):6,15 – 6,45 – 7,30 |  | | | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 54-56 | Занятие на склоне 40-45' | Занятие на склоне 40—45' провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Принять на оценку технику торможения плугом. Пройти дис­танцию 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа местности, сделав 2—3 ускорения по 150-200 м. |  |  | | | | | | Групповой | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 57 | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью | Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 2 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе. | Техника выполнения поворотов плугом на спуске |  | | | | | | Групповой | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 58 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время | 3 км на время |  | | | | | | Контрольный норматив | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 59 | Совершенствование техники передвижения на лыжах | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. | Техника передвижения на лыжах с использованием пересеченной местности |  | | | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 60 | Ходьба на лыжах до 3,5 км | Эстафеты встречные с использованием склонов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. | Тренировка выносливости |  | | | | | | Групповой | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 61 | Лыжные гонки | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 14,00 – 14,30 – 15,00; девочки:14.30– 15.00 – 15.30 |  | | | | | | Текущий контроль | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 62 -63 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная |  | | | | | | | Групповое и индивидуальное выполнение | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 64 -66 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах | Корректировка техники выполнения упражнений |  | | | | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 67 -68 | Нижняя подача мяча. | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |  | | | | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 69 -71 | Нападающий удар (н/у.). | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. |  | | | | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 72 -74 | Развитие координационных способностей. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | | | | | | | Групповое и индивидуальное выполнение | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 75 -77 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | | | | | | | Групповое и индивидуальное выполнение | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 78 -79 | Преодоление препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | | | | | | | Групповое и индивидуальное выполнение | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 80 -81 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег ( с хронометрированием по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  | | | | | | | Групповой | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 82-83 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | | | | | | | Групповой | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 84 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | | | | | | | | Групповой | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 85 -86 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. |  | | | | | | | | Контрольный норматив | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 87 | Гладкий бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. |  | | | | | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 88 -89 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  | | | | | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 90 -91 | Высокий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  | | | | | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | |
| 92 -93 | Финальное усилие. Эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  | | | | | | | | | Групповой | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | |
| 94 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | | | | | | | | | Контрольный норматив | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | |
| 95-96 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 2 х 150м (мальчики – 33 с, девочки – 40 с). Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  | | | | | | | | | Групповой | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | |
| 97-98 | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  | | | | | | | | | Групповой | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | |
| 99 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  | | | | | | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | |
| 100 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | | | | | | | | | Фронтальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | |
| 101-102 | Развитие силовых способностей и прыгучести | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  | | | | | | | | | | Контрольный норматив | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  |
| 103 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. |  |  | | | | | | | | | | Индивидуальный | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  |
| 104-105 | Повторение пройденного | Подведение итогов. |  |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  |

**Календарно-тематическое планирование по курсу «Физическая культура. 7 класс»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Элементы содержания** | **Основные виды учебной деятельности** | **Элементы доп. содержания** | **Вид контроля** | **план** | **факт** |
| 1. | Инструктаж по охране труда. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  | Фронтальный опрос |  |  |
| 2 | Низкий старт. | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  | Фронтальный |  |  |
| 3 | Стартовый разгон | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  | Фронтальный |  |  |
| 4 | Высокий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику высокого старта |  | Фронтальный |  |  |
| 5-6 | Прыжки в длину с места. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  | Стартовый контроль |  |  |
| 7-8 | Метание мяча в цель | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | Фронтальный |  |  |
| 9-10 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | Фронтальный |  |  |
| 11 | Бег 60 метров | . ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. |  |  | Контрольный норматив |  |  |
| 12 | Бег 1500 м .. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м .. | Демонстрировать технику гладкого бега |  | Групповой |  |  |
| 13 | Подтягивание . | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Подтягивание . | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | Контрольный норматив |  |  |
| 14 | Подъем туловища из положения лежа. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Подъем туловища из положения лежа. | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | Контрольный норматив |  |  |
| 15. | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Групповой |  |  |
| 16. | Бег 10 мин. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  | Групповой |  |  |
| 17 | Попеременное ведения мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. | Корректировка техники ведения мяча. |  | Индивидуальный |  |  |
| 18. | Бросок мяча в кольцо. | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. | Корректировка техники броска. |  | Индивидуальный |  |  |
| 19 | Прием мяча сверху | . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах | Корректировка техники выполнения упражнений. |  | Фронтальный |  |  |
| 20 | Передача мяча сверху | . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах | Корректировка техники выполнения упражнений. |  | Фронтальный |  |  |
| 21 | Нижняя прямая подача. | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику |  | Фронтальный |  |  |
| 22 | Т,Б. на уроках гимнастики | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» | выполнять комбинацию  из разученных элементов, выполнять строевые упражнения |  | Фронтальная беседа |  |  |
| 23 | Повороты на месте | Повороты на месте .Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением  и сведением. ОРУ на месте. Вис  согнувшись, | выполнять комбинацию  из разученных элементов, строевые упражнения . |  | Групповой и индивидуальный |  |  |
| 24 | Перестроение | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | выполнять комбинацию  из разученных элементов, строевые упражнения. |  | Групповой и индивидуальный |  |  |
| 25 | Ходьба в движении. | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения остановка, повороты) |  | Групповой |  |  |
| 26 | Строевые упражнения | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | Уметь выполнять строевые упражнения; упражнения в висе. |  | Групповой |  |  |
| 27-28 | Опорный прыжок | Опорный прыжок, согнув ноги(мальч). Прыжок ноги врозь (дев). ОРУ с предметами. Эстафеты. прикладное значение гимнастики. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок |  | Фронтальный |  |  |
| 29-30 | Лазание по канату. | Опорный прыжок, согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь лазать по канату в 3 приема. |  | Индивидуальный |  |  |
| 31-32 | Кувырок в перед. | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат . мост из положения лежа, без помощи(д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические упражнения. |  | Фронтальный |  |  |
| 33-34 | Мост из положения лежа | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат . мост из положения лежа, без помощи(д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические упражнения |  | Индивидуальный |  |  |
| 35 | Мост из положения стоя | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат . мост из положения стоя, без помощи(д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. | Уметь выполнять акробатические упражнения |  | Индивидуальный |  |  |
| 36 | Стойка игрока в б.б. | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам |  | Фронтальный |  |  |
| 37 | Перемещение игрока. | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам |  | Фронтальный |  |  |
| 38 | Ведение мяча | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам |  | Фронтальный |  |  |
| 39 | Попеременное ведение мяча | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника .Попеременное ведение мяча. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Быстрый прорыв 2\*1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам |  | Групповое и индивидуальное выполнение |  |  |
| 40 | Ведение мяча с изменением направления | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Быстрый прорыв 2\*1. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам |  | Групповое и индивидуальное выполнение |  |  |
| 41-42 | Бросок мяча в кольцо. | Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в кольцо.  Правила игры в баскетбол. | выполнять правильно технические действия в игре. |  | Фронтальный |  |  |
| 43-44 | Ведение и бросок в кольцо | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. | выполнять правильно технические действия в игре. |  | Фронтальный |  |  |
| 45-47 | Двусторонняя игра в б.б. | Сочетание приемов передвижений и остановок . Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Двусторонняя игра в б.б. | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам |  | Групповое и индивидуальное выполнение |  |  |
| 48 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки. | Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пройти со средней скоростью до 1 км. |  |  | Фронтальный |  |  |
| 49-50 | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов | Совершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. | Техника выполнения одновременного двухшажного хода. |  | Фронтальный |  |  |
| 51 | Техника подъемов и спусков на склонах | Совершенствовать технику попеременного и одновремен­ного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. |  |  | Фронтальный |  |  |
| 52 | Подъем елочкой | Совершенствовать и проверить освоение техники подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. | Техника выполнения подъема в гору елочкой и спуск с поворотами вправо и влево |  | Фронтальный |  |  |
| 53 | Техника торможения плугом и упором | Учить технику торможения плугом и упором. Пройти дистанцию до 2 км со средней скоростью. | техника торможения плугом и упором. |  | Фронтальный |  |  |
| 54 | спуск в основной стойке. | Занятие на склоне 40—45\* провести спуски в основной стойке, подъем скользящим шагом, повороты плугом при спуске. Оценить технику подъема елочкой | Техника выполнения подъема елочкой |  | Фронтальный |  |  |
| 55 | Поворот махом. | Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 2 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. |  |  | Фронтальный |  |  |
| 56 | Дистанция 3 км | Продолжить обучение технике катания с горок. Провести прикидку на дистанцию 1 км. Учить повороту махом. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. | Лыжные гонки на 1 км мальчики: 6,00 – 6,30 – 7,30; девочки:6,30 – 7,00 – 8,00 |  | Групповой |  |  |
| 57 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время | Техника выполнения поворота на месте махом |  | Групповой |  |  |
| 58 | Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов. Ходьба на лыжах (медленно) до 3,5 км. | Тренировка выносливости |  | Групповой |  |  |
| 59 | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км | Соревнования по лыжным гонкам на 2 км | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 13,00 – 14,00 – 14,30; девочки: 14,00 – 14,30 – 15,00 |  | Контрольный норматив |  |  |
| 60 | Совершенствование навыка катания с горок. | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. | Тренировка выносливости |  | Групповой |  |  |
| 61 | Контрольный урок (3 км-мальчики, 2 км-девочки) | Контрольный урок на дистанцию 2 км — девочки и 3 км — мальчики. Прием у задолжников техники подъемов и спусков. | Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 16,25 – 16,50; 2 км девочки:12,30 – 12,55 – 13,20 |  | Контрольный урок |  |  |
| 62-63 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, впред. Назад, скачок с безопорной фазой; ходьба, бег пригибной и выполнение заданий( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов (остановка двойным шагом или скачком).Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Дозировка индивидуальная |  | Индивидуальный |  |  |
| 64 -65 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | Фронтальный |  |  |
| 66 -67 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками: передача над собой на месте, в движении и после перемещения и остановки; чередовать передачу в стену с передачей над собой; передача мяча в парах: встречная; над собой – партнеру; с перемещением вправо, влево, вперед, назад; через сетку; Прием мяча снизу двумя руками: в парах: прием мяча, наброшенного партнером (расстояние 3 – 4м, прием мяча: у стены, над собой; чередование передачи сверху – прием снизу; Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | Групповое и индивидуальное выполнение |  |  |
| 68-70 | Подача мяча. | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |  | Фронтальный |  |  |
| 71 -73 | Верхняя прямая и нижняя подача | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование разбега, прыжка и отталкивания, замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте и в прыжке ( с собственного подбрасывания); то же но в парах – с подбрасывания мяча партнером; нападающий удар через сетку – с подбрасыванием мяча партнером; н/у с подачи из зоны 4, через игрока зоны 3с последующим переходом в конец колонны; подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. |  | Фронтальный |  |  |
| 74 -75 | Прием и передача | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | Групповое и индивидуальное выполнение |  |  |
| 76 -78 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | Групповое и индивидуальное выполнение |  |  |
| 79 -80 | Преодоление препятствий | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Групповой |  |  |
| 81 -82 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  | Групповое и индивидуальное выполнение |  |  |
| 83-84 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Фронтальный |  |  |
| 85 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Групповой |  |  |
| 86 -87 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. |  | Контрольный норматив |  |  |
| 88 | Гладкий бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. |  | Групповой |  |  |
| 89 -90 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  | Фронтальный |  |  |
| 91 -92 | Высокий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  | Фронтальный |  |  |
| 93 -94 | Финальное усилие. Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  | Групповой |  |  |
| 95 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат. | Тренировка скоростных способностей |  | Контрольный норматив |  |  |
| 96 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.Бег 2 х 200м (мальчики – 46 с, девочки – 50 с). Учебная игра. | Тренировка скоростной выносливости |  | Групповой |  |  |
| 97-98 | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  | Фронтальный |  |  |
| 99 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  | Фронтальный |  |  |
| 100 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | Индивидуальный |  |  |
| 101-102 | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  | Контрольный норматив |  |  |
| 103 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. |  | Индивидуальный |  |  |
| 104-105 | Повторение и систематизация пройденного | Подведение итогов. |  |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по курсу «Физическая культура. 8 класс»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Элементы содержания** | **Основные виды учебной деятельности** | **Элементы доп. содержания** | **Вид контроля** | **план** | **факт** |
| 1. | Инструктаж по охране труда. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  | Фронтальный опрос |  |  |
| 2 | Низкий старт. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  | Фронтальный |  |  |
| 3 | Прыжки в длину с места | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Прыжки в длину с места. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |  | Стартовый контроль |  |  |
| 4 | Высокий старт. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт.  Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  | Фронтальный |  |  |
| 5 | Стартовый разгон | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  | Фронтальный |  |  |
| 6-7 | Метание теннисного мяча в цель | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  | Фронтальный |  |  |
| 8- 9. | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | Индивидуальный |  |  |
| 10 | Бег 60 метров | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат |  |  | Контрольный норматив |  |  |
| 11 | Подтягивание | . ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подтягивание ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  | Контрольный норматив |  |  |
| 12 | Бег на 2000 метров | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров | Демонстрировать технику гладкого бега |  | Групповой |  |  |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  | Контрольный норматив |  |  |
| 14 | бег 10 минут.. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | фронтальный |  |  |
| 15. | Подъем туловища из положения лежа. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подъем туловища из положения лежа. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Контрольный норматив |  |  |
| 16 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Групповой |  |  |
| 17 | Бег 12мин. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 12мин. | Корректировка техники бега |  | Групповой |  |  |
| 18 | Попеременное ведение мяча. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. | .  Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Фронтальный |  |  |
| 19 | Бросок в кольцо | . ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча ( на расстоянии от корзины 3,60м) в движении после ловли от партнера. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Индивидуальный |  |  |
| 20-21 | Прием и передача мяча сверху | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Фронтальный |  |  |
| 22 | Техника безопасности | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя  руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности | выполнять строевые упражнения |  | Групповой и индивидуальный |  |  |
| 23 | Повороты на месте. | . Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево наместе. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | выполнять строевые упражнения |  | Фронтальный |  |  |
| 24-25 | Перестроения . | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.  Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |  | Групповой |  |  |
| 26 | Ходьба в движении. | . Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |  | Групповой |  |  |
| 27-28 | Подъем переворотом в упор | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.  Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |  | Индивидуальный |  |  |
| 29 | Подтягивания в висе | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой | выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |  | Контрольный норматив |  |  |
| 30-31 | Опорный прыжок | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. | выполнять строевые упражнения; опорный прыжок |  | Фронтальный |  |  |
| 32-33 | Лазание по канату. | Опорный прыжок, согнув ноги (м). Прыжок ноги врозь (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых способностей | выполнять строевые упражнения; опорный прыжок. |  | Фронтальный |  |  |
| 34-35 | Кувырок назад | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей | выполнять комбинации из разученных элементов |  | Фронтальный |  |  |
| 36 | Кувырок вперед в стойку | . Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). кувырок назад в полушпагат . мост из положения стоя, без помощи(д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | выполнять комбинации из разученных элементов |  | Индивидуальный |  |  |
| 37 | Стойка игрока. | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. |  | Групповое и индивидуальное выполнениие |  |  |
| 38 | Перемещение игрока. | 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. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. |  | Фронтальный |  |  |
| 39-40 | Попеременное ведение мяча | 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. | выполнять технические действия в игре |  | Фронтальный |  |  |
| 41 | Бросок в кольцо. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. | выполнять технические действия в игре |  | Индивидуальный |  |  |
| 42-43 | Ведение и бросок в кольцо. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам |  | Фронтальный |  |  |
| 44 | Штрафной бросок. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам |  | Индивидуальный |  |  |
| 45-47 | Двусторонняя игра в б.б. | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.  Быстрый прорыв *(2* Ч *1, 3* Ч *2)*. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | Уметь играть баскетбол по упрощенным правилам |  | Групповое и индивидуальное выполнениие |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки | Рассказать о технике безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурном режиме для занятии на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода | Техника выполнения попеременного двухшажного хода. |  | Групповой |  |  |
| 49-50 | Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов | Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Провести эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м. | Техника выполнения од­новременного одношажного хода |  | Фронтальный |  |  |
| 51 | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Торможение плугом | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом | Техника выполнения торможения плугом |  | Фронтальный |  |  |
| 52 | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Поворот плугом. | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом. | Техника выполнения поворота плугом |  | Фронтальный |  |  |
| 53 | Совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км. | Совершенствовать технику по переменного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. | Техника выполнения спусков с поворотами |  | Фронтальный |  |  |
| 54 | Контрольная гонка 2 км | На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 12,00 – 12,30 – 13,30; девочки: 13,00 – 13,30 – 14,30 |  | Контрольный урок |  |  |
| 55 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности | Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по 300 м.  Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности. |  |  | Групповой |  |  |
| 56 | Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности | Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе. |  |  | Фронтальный |  |  |
| 57 | Дистанция 3 км на время | Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием попеременного и одновременных ходов, спусков и подъемов на скорость. Пройти 3 км на время |  |  | Индивидуальный |  |  |
| 58 | Контрольный урок на дистанцию 3 км | Контрольный урок на дистанцию 3 км | Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 17,00 – 18,00; девочки:18,00 – 19,00 – 20,00 |  | Контрольный урок |  |  |
| 59-60 | Совершенствование навыков катания с горок | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. | Тренировка выносливости |  | Групповой |  |  |
| 61-62 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная |  | Групповой и индивидуальный |  |  |
| 63-64 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | Фронтальный |  |  |
| 65-66 | Прием мяча после подачи | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная |  | Групповой и индивидуальный |  |  |
| 67-69 | Подача мяча. | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная |  | Фронтальный |  |  |
| 70-72 | Нападающий удар (н/у.). | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. |  | Фронтальный |  |  |
| 73-74 | Развитие координационных способностей. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | Групповое и индивидуальное выполнениие |  |  |
| 75-77 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | Групповое и индивидуальное выполнениие |  |  |
| 78-79 | Преодоление горизонтальных препятствий | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Групповой |  |  |
| 80-81 | Развитие силовой выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. | Корректировка техники бега |  | Фронтальный |  |  |
| 82-83 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Фронтальный |  |  |
| 84-85 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Групповой |  |  |
| 86-87 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тренировка силовой выносливости |  | Контрольный норматив |  |  |
| 88 | Гладкий бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. |  | Групповое и индивидуальное выполнениие |  |  |
| 89-90 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  | Фроннтальный |  |  |
| 91-92 | Низкий старт. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  | Фроннтальный |  |  |
| 93-94 | Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  | Групповой |  |  |
| 95 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. |  |  | Контрольный норматив |  |  |
| 96 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 х 100 – 150 метров. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  | Групповое и индивидуальное выполнениие |  |  |
| 97-98 | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  | Контрольный норматив |  |  |
| 99 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  | Контрольный норматив |  |  |
| 100 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | Индивидуальный |  |  |
| 101 | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 2 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Уметь демонстрировать технику в целом |  | Контрольный урок |  |  |
| 102-105 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  | Контрольный урок |  |  |

**Календарно-тематическое планирование по курсу «Физическая культура. 9 класс»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | **Элементы содержания** | **Основные виды учебной деятельности** | **Элементы доп. содержания** | **Вид контроля** | **план** | **факт** |
| 1. | Инструктаж по охране труда. | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  | Фронтальный опрос |  |  |
| 2 | Низкий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  | Фронтальный |  |  |
| 3 | Стартовый разгон | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  | Фронтальный |  |  |
| 4 | Прыжки в длину с места | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Прыжки в длину с места – на результат.. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  | Стартовый контроль |  |  |
| 5 | Стартовый разгон | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  | Фронтальный |  |  |
| 6 | Высокий старт. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт.  Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1  Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 |  | Контрольный норматив |  |  |
| 7-8 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  | Фронтальный |  |  |
| 9 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом |  | Индивидуальный |  |  |
| 10. | Бег со старта 60 метров | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Прыжки в длину с места – на результат.. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  | Контрольный норматив |  |  |
| 11 | Подтягивание. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Подтягивание. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  | Контрольный норматив |  |  |
| 12. | бег 15 минут. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег 15 минут. | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | Групповой |  |  |
| 13 | Бег на 2000 метров | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров | Демонстрировать технику гладкого бега |  | Контрольный норматив |  |  |
| 14 | Подъем туловища из положения лежа | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Подъем туловища из положения лежа Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Контрольный норматив |  |  |
| 15. | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег. | Корректировка техники бега |  | Групповой |  |  |
| 16. | бег 15 минут. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег 15 минут. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  | Групповой |  |  |
| 17. | бег 17 минут. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 17 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Корректировка техники бега |  | Групповой |  |  |
| 18 | Попеременное ведение мяча. | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | Уметь выполнять различные варианты ведения мяча |  | Групповое и индивидуальное выполнение |  |  |
| 19 | Бросок мяча в кольцо. | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Групповое и индивидуальное выполнение |  |  |
| 20 | Прием и передача мяча сверху | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Фронтальный |  |  |
| 21 | передача мяча сверху | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | Фронтальный |  |  |
| 22 | Верхняя прямая подача | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | Групповое и индивидуальное выполнение |  |  |
| 23 | Инструктаж по ТБ | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе |  | Фронтальный |  |  |
| 24 | Повороты на месте. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе |  | Фронтальный |  |  |
| 25-26 | Перестроения. | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне  и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем  переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе |  | Групповой |  |  |
| 27 | Акробатика. | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад  в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполнять комбинацию из акробатических элементов |  | Фронтальный |  |  |
| 28-29 | стойка на руках и голове | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад  в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполнять комбинацию из акробатических элементов |  | Индивидуальный |  |  |
| 30-31 | Длинный кувырок | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | выполнять комбинацию из акробатических элементов |  | Индивидуальный |  |  |
| 32-33 | Прыжок ноги врозь | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату в два приема | выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема. |  | Фронтальный |  |  |
| 34-35 | Лазание по канату в два приема. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь  (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. | лазать по канату в два приема |  | Фронтальный |  |  |
| 36 | Прыжок ноги  врозь (м.). Прыжок боком (д.). | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги  врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два  приема. Развитие скоростно-силовых  способностей | выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема. |  | Фронтальный |  |  |
| 37 | Стойка игрока | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. |  | Групповое и индивидуальное выполнение |  |  |
| 38 | Перемещение игрока | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  . |  | Групповое и индивидуальное выполнение |  |  |
| 39-40 | Бросок в кольцо. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. | применять в игре технические приемы |  | Индивидуальный |  |  |
| 41-42 | Ведения и бросок в кольцо | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях | применять в игре технические приемы |  | Фронтальный |  |  |
| 43-44 | Штрафной бросок. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения  и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. |  | Индивидуальный |  |  |
| 45-46 | Двусторонняя игра в б.б. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения  и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. |  | Групповое и индивидуальное выполнение |  |  |
| 47 | Двусторонняя игра в б.б. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. |  | Групповое и индивидуальное выполнение |  |  |
| 48 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки | Провести беседу о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и поперемен­ного двухшажного хода. Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью | Знать зачетные требования по разделу «Лыжные гонки», отработать координацию работы рук |  | Групповой и индивидуальный |  |  |
| 49-50 | Техника попеременного и одновременного лыжных ходов. | Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью | Закрепить знания о технике передвижения одновременным и попеременным двухшажным ходом |  | Фронтальный |  |  |
| 51 | Переход с одного хода на другой | Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). | Отработать координацию работы рук |  | Фронтальный |  |  |
| 52 | Попеременный четырехшажный ход | После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен. Пройти дистанцию 2 км с использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (мальчики). | Техника выполнения одновременного двухшажного хода. |  | Фронтальный |  |  |
| 53 | Техника преодоления контруклонов | На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования-прикидку на дис­танцию 1 км (мальчики и девочки) | Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,00 – 5,30 – 6,30; девочки:5,30 – 6,00 – 7,00 |  | Индивидуальный |  |  |
| 54 | . Дистанция 3 км со средней скоростью | Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (маль­чики и девочки) со средней скоростью. | Техника выполнения одновременного одношажного хода |  | Групповой |  |  |
| 55 | Чегырехшажный ход. | Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подьемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствовать технику попеременного чегырехшажного хода. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью: мальчики | Самоанализ техники преодоления контруклонов, подъемов и спусков |  | Индивидуальный |  |  |
| 56 | Дистанция 2 км на скорость | Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00 |  | Контрольный норматив |  |  |
| 57 | Прохождение дистанции до 5 км | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. | Тренировка выносливости |  | Групповой |  |  |
| 58 | Прохождение дистанции до 5 км. | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. | Тренировка выносливости |  | Групповой |  |  |
| 59-60 | Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью | Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. | Совершенствование навыков |  | Групповой |  |  |
| 61 -62 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | Дозировка индивидуальная |  | Групповое и индивидуальное выполнение |  |  |
| 63 -64 | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | Фронтальный |  |  |
| 65 -66 | Прием мяча после подачи | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная |  | Индивидуальный |  |  |
| 67-69 | Подача мяча. | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка  индивидуальная |  | Индивидуальный |  |  |
| 70 -72 | Нападающий удар. | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. |  | Групповое и индивидуальное выполнение |  |  |
| 73 -74 | Техника защитных действий. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | Групповое и индивидуальное выполнение |  |  |
| 75 -77 | Тактика игры. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |  | Групповое и индивидуальное выполнение |  |  |
| 78 -79 | Преодоление горизонтальных препятствий | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Групповой |  |  |
| 80 -81 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. | Корректировка техники бега |  | Фронтальный |  |  |
| 82-83 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Фронтальный |  |  |
| 84-85 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. | Уметь демонстрировать физические кондиции |  | Групповой |  |  |
| 86 -87 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. |  |  | Контрольный норматив |  |  |
| 88 | Гладкий бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. |  | Групповой |  |  |
| 89 -90 | Стартовый разгон | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции |  | Фронтальный |  |  |
| 91 -92 | Низкий старт. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |  | Фронтальный |  |  |
| 93 -94 | Финальное усилие. Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге. |  | Фронтальный |  |  |
| 95 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1  Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 |  | Контрольный норматив |  |  |
| 96 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |  | Групповое и индивидуальное выполнение |  |  |
| 97-98 | Развитие скоростно-силовых качеств | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |  | Фронтальный |  |  |
| 99 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |  | Фронтальный |  |  |
| 100 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | Контрольный урок |  |  |
| 101 | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Уметь демонстрировать технику в целом. |  | Контрольный урок |  |  |
| 102 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |  | Контрольный урок |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

* 1. Стандарт основного образования по физической культуре
  2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2017.
  3. Рабочая программа по физической культуре
  4. Учебник Физическая культура 5-7класс М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др., М.Просвещение 2014г.
  5. Учебник Физическая культура 8-9 класс В.И.Лях, М.Просвещение 2014г.

**УЧЕБНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Средства | Перечень средств |
| 1 | Учебно-практическое оборудование: | |  |  | | --- | --- | | Стенка гимнастическая | | |  | Скамейка гимнастическая жесткая | |  | Козел гимнастический | |  | Перекладина гимнастическая | |  | Канат для лазания | |  | Мост гимнастический подкидной | |  | Обруч гимнастический | | Мяч малый (теннисный) | | |  | Коврик гимнастический | |  | Маты гимнастические | |  | Мяч набивной (1 кг) | |  |  | |  | |  | | --- | | Планка для прыжков в высоту | | Стойки для прыжков в высоту | | Конусы разметочные | | Рулетка измерительная (10м) | | |  | |  |  | | --- | --- | | Палочка эстафетная | | |  | Мячи для метания | |  | Насос для мячей | |  | Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | | |  | |  |  | | --- | --- | | Мячи баскетбольные | | |  | Мячи футбольные | |  | Сетка волейбольная | |  | Мячи волейбольные | |  |  | | |
| 2 | технические и электронные средства обучения и контроля знаний | Тематические презентации по предмету «Физическая культура» |
| 3 | цифровые образовательные ресурсы | 1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>  2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».http://www.openclass.ru  3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>  4. Образовательные сайты для учителей физической культуры <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>  5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/  6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>  7. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list\_49.html |

**Лист коррекции рабочей программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата непроведенного урока | причина | коррекция | Согласование с заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата) | Подпись лица, внесшего запись |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |