|  |
| --- |
| ПРИЛОЖЕНИЕ № 16  к Образовательной программе основного общего образования  Муниципального казённого общеобразовательного учреждения  «Куминовская основная общеобразовательная школа» |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 5-9 классов**

**Муниципального казённого общеобразовательного учреждения**

**«Куминовская основная общеобразовательная школа»**

Составитель:

Томилова Оксана Анатольевна,

учитель физической культуры

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

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

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
  + готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

* + владение умениями:
* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
* в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* « демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

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

**Предметные результаты**

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

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

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

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

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

**Содержание курса**

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. (в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами,

ПЕРЕВОРОТЫ).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие, средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, ФУТБОЛЕ, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

УПРАЖНЕНИЯ КУЛЬТУРНО-ЭТНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ: СЮЖЕТНО-ОБРАЗНЫЕ И ОБРЯДОВЫЕ ИГРЫ.

ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.

Специальная подготовка:

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164) футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164) баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164) волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609)

5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров |  | без | учета | времени | - | - |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 1000 метров | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |
| Прыжки в длину с места | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров |  | без | учета | времени | - | - |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 2000метров | 14.30 | 14.00 | 11.30 | 15.00 | 14.30 | 12.00 |
| Лыжные гонки 3000 метров |  | без | учета | времени | - | - |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 1000 метров | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| Прыжки в высоту | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Метание мяча | 27 | 34 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 7 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 32 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 3000метров | 20.00 | 19.00 | 18.00 | 23.00 | 21.00 | 20.00 |
| Лыжные гонки 5000 метров |  | без | учета | времени | - | - |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.2 | 4.8 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 4.8 |
| Бег 60 метров | 10.0 | 9.6 | 9.0 | 11.2 | 10.2 | 9.8 |
| Бег 1000 метров | 5.20 | 5.00 | 4.20 | 6.20 | 5.40 | 5.00 |
| Челночный бег 3\*10м | 8.6 | 8.0 | 7.6 | 9.2 | 8.6 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 190 | 2.10 | 140 | 165 | 180 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.80 | 3.40 | 3.80 | 2.50 | 3.00 | 3.20 |
| Прыжки в высоту | 105 | 120 | 135 | 95 | 105 | 120 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 95 | 115 | 128 | 100 | 120 | 130 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 44 | 18 | 22 | 28 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 8 | 11 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 18 | 22 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 36 | 40 | 48 | 10 | 18 | 25 |
| гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 28 | 30 | 34 | 24 | 27 | 230 |
| Лыжные гонки 3000метров | 19.00 | 18.00 | 17.30 | 21.30 | 20.30 | 19.30 |
| Лыжные гонки 5000 метров |  | без | учета | времени | - | - |

**Календарно-тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол. ч.** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | |  |  |
| 1 | Олимпийские игры древности и современности | 1 | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. |  |  |
| **Легкая атлетика(14 часов)** | | | |  |  |
| *Беговые упражнения (8 часов)* | | | |  |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |  |  |
| 3 | Подготовка к сдаче ГТО. Знакомство с нормативами | 1 |  |  |
| 4 | Ускорение с высокого старта. Бег на результат 60 м | 1 |  |  |
| 5 | Высокий старт. Спортивная ходьба | 1 |  |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 7 | Кроссовый бег | 1 |  |  |
| 8 | Длинные дистанции. Бег 1000 м | 1 |  |  |
| 9 | Челночный бег | 1 |  |  |
| *Прыжковые упражнения (3 часа)* | | | |  |  |
| 10 | Опорные прыжки | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  |
| *Метание малого мяча(3 часа)* | | | |  |  |
| 13 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 14 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень | 1 |  |  |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы | 1 |  |  |
| *Спортивные игры(12 часов)* | | | |  |  |
| *Баскетбол (12 часов)* | | | |  |  |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 17 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |
| 18 | Повороты без мяча и с мячом | 1 |  |  |
| 19 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | 1 |  |  |
| 20 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 |  |  |
| 22 | Передача мяча двумя руками от груди | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 23 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |  |  |
| 24 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 27 | Игра по упрощенным правилам | 1 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  |  |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | |  |  |
| 28 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 | Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** | | | |  |  |
| *Организующие команды и приёмы 2 часа* | | | |  |  |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |  |  |
| 30 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну | 1 |  |  |
| *Акробатические упражнения и комбинации 9 ч* | | | |  |  |
| 31  32 | Кувырок вперед и назад | 2 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |  |  |
|  |  |
| 33  34 | Стойка на лопатках | 2 |  |  |
|  |  |
| 35  36  37 | Акробатическая комбинация | 3 |  |  |
|  |  |
|  |  |
| 38 | Ритмическая гимнастика | 2 |  |  |  |
| 39 |  |  |
| *Опорные прыжки 3ч* | | | |  |  |
| 40 | Опорный прыжок | 3 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |  |
| 41 |  |  |
| 42 |  |  |
| *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). 3 ч упражнения на гимнастическом бревне (девочки) 3 ч* | | | |  |  |
| 43 | Висы согнувшись, прогнувшись  Передвижения приставными шагами | 1 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |  |  |
| 44 | Подтягивание в висе.  Повороты на месте, наклон вперед | 1 |  |  |
| 45 | Зачетная комбинация | 1 |  |  |  |
| *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях 3 ч* | | | |  |  |
| 46 | Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди | 3 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений. |  |  |
| 47 |  |  |
| 48 |  |  |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | |  |  |
| 49 | Физическое развитие человека | 1 | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. |  |  |
| *Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)* | | | |  |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход | 2 | Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |  |  |
| 51 |  |  |
| 52 | Одновременный бесшажный ход | 2 |  |  |
| 53 |  |  |
| 54 | Подъём "полуёлочкой" | 2 |  |  |
| 55 |  |  |
| 56 | Торможение "плугом" | 2 |  |  |
| 57 |  |  |
| 58 | Повороты переступанием | 2 |  |  |
| 59 |  |  |
| 60 | Передвижение на лыжах до 3 км | 2 |  |  |
| 61 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивные игры(17 часов)** | | | |  |  |
| *Баскетбол (6 часа)* | | | |  |  |
| 62 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 63 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 64 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 |  |  |
| 65 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 66 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |  |  |
| 67 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  |  |
| **Футбол (6 часов)** | | | |  |  |
| 68 | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 69 | Ведение мяча по прямой | 1 |  |  |
| 70 | Удары по воротам | 1 |  |  |
| 71-  72 | Комбинации из освоенных элементов техники. | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  |  |
| 73 | Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Волейбол (5 часов)* | | | |  |  |
| 74 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами б | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 75 | Ходьба и бег , выполнение заданий | 1 |  |  |
| 76 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 77 |  |  |
| 78 |  |  |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | |  |  |
| 79 | Режим дня, его основное содержание и правила планирования | 1 | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий , их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| *Волейбол (7 часов)* | | | |  |  |
| 80 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 81 |  |  |
| 82 |  |  |
| 83 | Нижняя прямая подача | 3 |  |  |
| 84 |  |  |
| 85 |  |  |
| 86 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. |  |  |
| **Плавание 2 часа** | | | |  |  |
| 87 | Правила техники безопасности на занятиях плаванием. | 1 | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и развития физических способностей. Соблюдают техники безопасности. |  |  |
| 88 | Название упражнений и основные признаки техники плавания; | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | | |  |  |
| *Беговые упражнения (8 часов)* | | | |  |  |
| 89 | Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. |  |  |
| 90 | Бег с ускорением от 30 до 40 м | 1 |  |  |
| 91 | Скоростной бег до 40 м | 1 |  |  |
| 92 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |
| 93 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |  |  |
| 94 | Кроссовый бег | 1 |  |  |
| 95 | Бег 1000 м | 1 |  |  |
| 96 | Челночный бег | 1 |  |  |
| *Прыжковые упражнения (3 часа)* | | | |  |  |
| 97 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание". Сдача норм ГТО | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения |  |  |
| 98 |  |  |
| 99 |  |  |
| *Метание малого мяча(3 часа)* | | | |  |  |
| 100 | Метание теннисного мяча с места на дальность, малого мяча в вертикальную неподвижную мишень | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. |  |  |
| 101 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы | 1 |  |  |
| 102 | Здоровый образ жизни  Профилактика вредных привычек  Эстафетный бег | 1 |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол часов** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | |  |  |
| 1 | Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. | 1 | Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в России, характеризовать историческую роль А.Д.Бутовского.  Объяснять и доказывать, чем знаменателен период развития советский период развития олимпийского движения в России. |  |  |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | | |  |  |
| *Беговые упражнения (8 часов)* | | | |  |  |
| 2 | Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м; | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. |  |  |
| 3 | Скоростной бег до 50 м | 1 |  |  |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |
| 5 | Высокий старт | 1 |  |  |
| 6 | Подготовка к сдаче ГТО. Знакомство с нормами | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |  |  |
| 7 | Бег в равномерном темпе до 15 минут. Кроссовый бег | 1 |  |  |
| 8 | Бег 1200 м | 1 |  |  |
| 9 | Барьерный бег. Челночный бег | 1 |  |  |
| *Прыжковые упражнения (3 часа)* | | | |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения ,для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |  |  |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  |
| *Метание малого мяча(3 часа)* | | | |  |  |
| 13 | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 14 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние | 1 |  |  |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя | 1 |  |  |
| *Спортивные игры(12 часов)* | | | |  |  |
| *Баскетбол (12 часов)* | | | |  |  |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 17 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |
| 18 | Повороты без мяча и с мячом | 1 |  |  |
| 19 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | 1 |  |  |
| 20 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек | 1 |  |  |  |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 22 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 23 | Передача мяча одной рукой от плеча | 1 |  |  |
| 24 | Передача мяча двумя руками с отскоком | 1 |  |  |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 27 | Игра по упрощенным правилам | 1 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | |  |  |
| 28 | Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья | 1 | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** | | | |  |  |
| *Организующие команды и приёмы(2 часа)* | | | |  |  |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |  |  |
| 30 | Строевой шаг; размыкание и смыкание. | 1 |  |  |
| *Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)* | | | |  |  |
| 31 | Два кувырка вперед слитно | 2 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |  |  |
| 32 |  |  |
| 33 | "Мост" и положение стоя | 2 |  |  |
| 34 |  |  |
| 35 | Акробатическая комбинация. Перевороты | 3 |  |  |
| 36 |  |  |
| 37 |  |  |
| 38 | Ритмическая гимнастика | 2 |  |  |
| 39 |  |  |
| *Опорные прыжки (3ч)* | | | |  |  |
| 40 | Опорные прыжки | 3 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |  |  |
| 41 |  |  |
| 42 |  |  |
| *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч) упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)* | | | |  |  |
| 43 | Из виса стоя махом одной и толчком другой подъём переворотом | 3 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений. |  |  |
| 44 |  |  |
| 45 |  |  |
| *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)* | | | |  |  |
| 46 | Размахивание в упоре на брусьях -  Разновысокие брусья. | 3 | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений |  |  |
| 47 |  |  |
| 48 |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | |  |  |
| 49 | Организация и планирование самостоятельных занятий | 1 | Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание объём времени для каждой части занятий. |  |  |
| *Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)* | | | |  |  |
| 50 | Одновременный двухшажный ход | 2 | Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |  |  |
| 51 |  |  |
| 52 | Одновременный бесшажный ход | 2 |  |  |
| 53 |  |  |
| 54 | Подъём "ёлочкой" | 2 |  |  |
| 55 |  |  |
| 56 | Торможение и поворот упором | 2 |  |  |
| 57 |  |  |
| 58 | Игры на лыжах | 2 |  |  |
| 59 |  |  |
| 60 | Передвижение на лыжах до 3,5 км | 2 |  |  |
| 61 |  |  |
| *Спортивные игры (17 часов)* | | | |  |  |
| *Баскетбол (6 часов)* | | | |  |  |
| 62 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 63 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 64 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте | 1 |  |  |
| 65 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 66 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |  |  |
| 67 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  |
| **Футбол (6 часов)** | | | |  |  |
| 68 | Технические приёмы и тактические действия в футболе | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 69 | Стойка игрока. Ведение мяча по прямой | 1 |  |  |
| 70 | Удары по воротам | 1 |  |  |
| 71 | Комбинации из освоенных элементов техники | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 72-73 | Игра по упрощенным правилам. | 2 | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  |  |
| *Волейбол (5 часов)* | | | |  |  |
| 74 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 75 | Ходьба и бег | 1 |  |  |
| 76 | Прем и передача мяча двумя руками | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 77 |  |  |
| 78 |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | |  |  |
| 79 | Закаливание организма | 1 | Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. |  |  |
| *Волейбол (7 часов)* | | | |  |  |
| 80 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 81 |  |  |
| 82 |  |  |
| 83 | Нижняя прямая подача | 3 |  |  |
| 84 |  |  |
| 85 |  |  |
| 86 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. |  |  |
| **Плавание (2 часа)** | | | |  |  |
| 87 | Правила техники безопасности на занятиях плаванием. | 1 | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и развития физических способностей. Соблюдают техники безопасности. |  |  |
| 88 | Правила соревнований и определение победителей | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | | |  |  |
| *Беговые упражнения (8 часов)* | | | |  |  |
| 89 | Ускорение с высокого старта | 1 | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений. |  |  |
| 90 | Бег с ускорением от 30 до 50 м | 1 |  |  |
| 91 | Скоростной бег до 50 м | 1 |  |  |
| 92 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |
| 93 | Бег в равномерном темпе до 15 минут | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |  |
| 94 | Кроссовый бег | 1 |  |  |
| 95 | Бег 1200 м | 1 |  |  |
| 96 | Челночный бег | 1 |  |  |
| *Прыжковые упражнения (3 часа)* | | | |  |  |
| 97 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание". Сдача норм ГТО | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |  |
| 98 |  |  |
| 99 |  |  |
| *Метание малого мяча (3 часа)* | | | |  |  |
| 100 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. |  |  |
| 101 | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень | 1 |  |  |
| 102 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы | 1 |  |  |
| 103  104  105 | Здоровый образ жизни  Профилактика вредных привычек  Эстафетный бег |  |  |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол. часов** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | |  |  |
| 1 | Основные этапы развития физической культуры в России | 1 | Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу. |  |  |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | | |  |  |
| *Беговые упражнения (8 часов)* | | | |  |  |
| 2 | Бег с ускорением от 40 до 60 м | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения |  |  |
| 3 | Скоростной бег до 60 м | 1 |  |  |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |
| 5 | Высокий старт | 1 |  |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения |  |  |
| 7 | Кроссовый бег | 1 |  |  |
| 8 | Бег 1500 м | 1 |  |  |
| 9 | Челночный бег | 1 |  |  |
| *Прыжковые упражнения (3 часа)* | | | |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подготовка к сдаче норм ГТО. Знакомство с нормами | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения , для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. |  |  |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  |
| *Метание малого мяча (3 часа)* | | | |  |  |
| 13 | Метание теннисного мяча с места на дальность | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. |  |  |
| 14 | Метание малого мяча с места | 1 |  |  |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы | 1 |  |  |
| *Спортивные игры (12 часов)* | | | |  |  |
| *Баскетбол (12 часов)* | | | |  |  |
| 16 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 17 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |
| 18 | Повороты без мяча и с мячом | 1 |  |  |
| 19 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | 1 |  |  |
| 20 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |  |  |
| 21 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 1 |  |  |
| 22 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 23 | Передача мяча одной рукой от плеча | 1 |  |  |
| 24 | Передача мяча двумя руками с отскоком | 1 |  |  |
| 25 | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 27 | Игра по упрощенным правилам | 1 | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | |  |  |
| 28 | Техническая подготовка. Техника движений | 1 | Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях. |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** | | | |  |  |
| *Организующие команды и приёмы (2 часа)* | | | |  |  |
| 29 | Построение и перестроение на месте. Повороты | 1 | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы |  |  |
| 30 | Выполнение команд "Пол-оборота направо!" | 1 |  |  |
| *Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)* | | | |  |  |
| 31 | Кувырок вперед в стойку на лопатках Кувырок назад в полушпагат. | 2 | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражнений |  |  |
| 32 |  |  |
| 33 | Стойка на голове с согнутыми ногами  Мост" из положения стоя | 2 |  |  |
| 34 |  |  |
| 35 | Акробатическая комбинация | 3 |  |  |
| 36 |  |  |
| 37 |  |  |
| 38 | Ритмическая гимнастика | 2 |  |  |
| 39 |  |  |
| *Опорные прыжки (3 ч)* | | | |  |  |
| 40 | Мальчики: прыжок согнув ноги  Прыжок ноги врозь | 3 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |  |
| 41 |  |  |
| 42 |  |  |
| *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)* | | | |  |  |
| 43 | Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами | 3 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |  |
| 44 |  |  |
| 45 |  |  |
| *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)* | | | |  |  |
| 46 | Размахивание в упоре на брусьях  Махом одной и толчком другой ноги | 3 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |  |
| 47 |  |  |
| 48 |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | |  |  |
| 49 | Спортивная подготовка |  | Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать её отличия от физической и технической подготовки. |  |  |
| *Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)* | | | |  |  |
| 50 | Одновременный одношажный ход | 2 | Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. |  |  |
| 51 |  |  |
| 52 | Подъём в гору скользящим шагом. | 2 |  |  |
| 53 |  |  |
| 54 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 2 |  |  |
| 55 |  |  |
| 56 | Поворот на месте махом. | 2 |  |  |
| 57 |  |  |
| 58 | Игры на лыжах | 2 |  |  |
| 59 |  |  |
| 60 | Передвижение на лыжах до 4 км | 2 |  |  |
| 61 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Спортивные игры(17 часов)* | | | |  |  |
| *Баскетбол (6 часов)* | | | |  |  |
| 62 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 63 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 64 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 1 |  |  |
| 65 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 66 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |  |  |
| 67 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  |
| *Футбол (6 часов)* | | | |  |  |
| 68 | Стойка игрока. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 69 | Ведение мяча по прямой | 1 |  |  |
| 70 | Удары по воротам | 1 |  |  |
| 71 | Комбинации из освоенных элементов техники. | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 72 | Игра по упрощенным правилам | 2 | Организуют совместные занятия фуболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  |  |
| 73 |  |  |
| *Волейбол (5 часов)* | | | |  |  |
| 74 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 75 | Ходьба и бег | 1 |  |  |
| 76 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 77 |  |  |
| 78 |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | |  |  |
| 79 | Влияние занятий физической культурой | 1 | Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. |  |  |
| *Волейбол (7 часов)* | | | |  |  |
| 80 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 81 |  |  |
| 82 |  |  |
| 83 | Нижняя прямая подача | 3 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 84 |  |  |
| 85 |  |  |
| 86 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 1 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры |  |  |
| **Плавание 2 часа** | | | |  |  |
| 87 | Правила техники безопасности на занятиях плавание |  | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и развития физических способностей. Соблюдают техники безопасности. |  |  |
| 88 | Правила соревнований и определение победителей |  |  |  |
| **Легкая атлетика(14 часов)** | | | |  |  |
| *Беговые упражнения (8 часов)* | | | |  |  |
| 89 | Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. |  |  |
| 90 | Бег с ускорением от 40 до 60 м | 1 |  |  |
| 91 | Скоростной бег до 60 м | 1 |  |  |
| 92 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |
| 93 | Бег в равномерном темпе: | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения |  |  |
| 94 | Кроссовый бег | 1 |  |  |
| 95 | Бег 1500 м | 1 |  |  |
| 96 | Челночный бег | 1 |  |  |
| *Прыжковые упражнения (3 часа)* | | | |  |  |
| 97 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения |  |  |
| 98 |  |  |
| 99 |  |  |
| *Метание малого мяча(3 часа)* | | | |  |  |
| 100 | Метание малого мяча с места на дальность | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения |  |  |
| 101 | Метание малого мяча в вертикальную мишень | 1 |  |  |
| 102 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками | 1 |  |  |
| 103  104  105 | Здоровый образ жизни  Профилактика вредных привычек  Эстафетный бег |  |  |  |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол. час.** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | |  |  |
| 1 | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | 1 | Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. |  |  |
| **Легкая атлетика(14 часов)** | | | |  |  |
| *Беговые упражнения (8 часов)* | | | |  |  |
| 2 | Низкий старт до 30 м . Высокий старт | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения |  |  |
| 3 | Скоростной бег до 70 м | 1 |  |  |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |
| 5 | Подготовка к сдаче ГТО. Знакомство с нормами | 1 |  |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения |  |  |
| 7 | Кроссовый бег | 1 |  |  |
| 8 | Бег 2000 м, 1500м | 1 |  |  |
| 9 | Челночный бег | 1 |  |  |
| *Прыжковые упражнения (3 часа)* | | | |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги" | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения |  |  |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  |
| *Метание малого мяча(3 часа)* | | | |  |  |
| 13 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.  Применяют метательные упражнения |  |  |
| 14 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 15 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы | 1 |  |  |
| *Волейбол (12 часов)* | | | |  |  |
| 16 | Стойка игрока | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 17 | Ходьба и бег | 1 |  |  |
| 18 | Прием и передача мяча двумя руками | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 19 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |
| 20 | Передача над собой во встречных колоннах | 2 |  |  |
| 21 |  |  |
| 22 | Отбивание кулаком через сетку | 2 |  |  |
| 23 |  |  |
| 24 | Нижняя прямая подача | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 25 |  |  |
| 26 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.  Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности |  |  |
| 27 |  |  |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | |  |  |
| 28 | Всестороннее гармоническое физическое развитие. | 1 | Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** | | | |  |  |
| *Организующие команды и приёмы(2 часа)* | | | |  |  |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | 1 | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |  |  |
| 30 | Команда "Прямо!". Повороты направо, налево | 1 |  |  |
| *Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)* | | | |  |  |
| 31 | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь  "Мост" и поворот | 2 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |  |  |
| 32 |  |  |
| 33 | Кувырок вперед и назад.  Длинный кувырок | 2 |  |  |  |
| 34 |  |  |
| 35 | Акробатическая комбинация | 3 |  |  |
| 36 |  |  |
| 37 |  |  |
| 38 | Ритмическая гимнастика | 2 |  |  |
| 39 |  |  |
| *Опорные прыжки (3ч)* | | | |  |  |
| 40 | Прыжок согнув ноги. Прыжок боком | 3 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |  |
| 41 |  |  |
| 42 |  |  |
| *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч), упражнения на гимнастическом бревне (девочки)(3 часа)* | | | |  |  |
| 43 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев | 3 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |  |
| 44 |  |  |
| 45 |  |  |
| *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)* | | | |  |  |
| 46 | Подъём махом вперед. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди | 3 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |  |
| 47  48 |  |  |
|  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | |  |  |
| 49 | Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. |  |  |
| *Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)* | | | |  |  |
| 50 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 2 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций |  |  |
| 51 |  |  |
| 52 | Коньковый ход | 3 |  |  |
| 53 |  |  |
| 54 |  |  |
| 55 | Торможение и поворот "плугом" | 2 |  |  |
| 56 |  |  |
| 57 | Игры на лыжах | 2 |  |  |
| 58 |  |  |
| 59 | Передвижение на лыжах до 4,5 км | 3 |  |  |
| 60 |  |  |
| 61 |  |  |
| *Волейбол (6 часов)* | | | |  |  |
| 62 | Ходьба и бег | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 63 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 64 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |
| 65 | Передача над собой во встречных колоннах | 1 |  |  |
| 66 | Отбивание кулаком через сетку | 1 |  |  |
| 67 | Нижняя прямая подача | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| **Плавание 2 часа** | | | |  |  |
| 68 | Правила техники безопасности на занятиях плаванием. | 1 | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. |  |  |
| 69 | Правила соревнований, правила судейства. | 1 |  |  |
| *Баскетбол (9 часов)* | | | |  |  |
| 70 | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |  |
| 72 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |
| 73 | Повороты без мяча и с мячом | 1 |  |  |
| 74 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | 1 |  |  |
| 75 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой" | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 76 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 1 |  |  |
| 77 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |  |
| 78 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 |  |  |
| 79 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | |  |  |
| 80 | Проведение самостоятельных занятий | 1 | Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. |  |  |
| *Баскетбол (3 часа)* | | | |  |  |
| 81 | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки |  |  |
| 82 |  |  |
| 83 | Штрафной бросок | 1 |  |  |
| *Футбол (6 часов)* | | | |  |  |
| *84* | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 85 | Удар по катящемуся мячу | 1 |  |  |  |
| 86 | Совершенствование техники ведения | 1 | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного раз­вития физических способностей. |  |  |
| 87 | Совершенствование техники ударов по воротам | 1 |  |  |
| 88 | Игра в мини-футбол | 2 |  |  |
| 89 |  |  |
| **Легкая атлетика(14 часов)** | | | |  |  |
| *Беговые упражнения (8 часов)* | | | |  |  |
| 90 | Низкий старт до 30 м | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения |  |  |
| 91 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 |  |  |
| 92 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |
| 93 | Бег в равномерном темпе | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. |  |  |
| 94 | Кроссовый бег | 1 |  |  |
| 95 | Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки) | 1 |  |  |
| 96 | Челночный бег | 1 |  |  |
| *Прыжковые упражнения (3 часа)* | | | |  |  |
| 97 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". Сдача норм ГТО. | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения |  |  |
| 98 |  |  |
| 99 |  |  |
| *Метание малого мяча(3 часа)* | | | |  |  |
| 100 | Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения. Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений. Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. |  |  |
| 101 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 102 | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы | 1 |  |  |
| 103  104  105 | Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры |  |  |  |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол. часов** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | |  |  |
| 1 | Организация и проведение пеших туристских походов. | 1 | Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения. |  |  |
| **Легкая атлетика(14 часов)** | | | |  |  |
| *Беговые упражнения (8 часов)* | | | |  |  |
| 2 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения |  |  |
| 3 | Скоростной бег до 70 м | 1 |  |  |
| 4 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |
| 5 | Подготовка к сдаче ГТО. Знакомство с нормами | 1 |  |  |
| 6 | Высокий старт. Бег в равномерном темпе | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения |  |  |
| 7 | Кроссовый бег | 1 |  |  |
| 8 | Бег 2000 м, 1500м | 1 |  |  |
| 9 | Челночный бег | 1 |  |  |
| *Прыжковые упражнения (3 часа)* | | | |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с 11-13 шагов | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения |  |  |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  |
| *Метание малого мяча(3 часа)* | | | |  |  |
| 13 | Метание теннисного мяча в цель | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения. Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений. Применяют метательные упражнения |  |  |
| 14 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 15 | Броски набивного мяча двумя руками из-за головы | 1 |  |  |
| *Волейбол (11 часов)* | | | |  |  |
| 16 | Стойка игрока | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 17 | Ходьба и бег | 1 |  |  |
| 18 | Прием и передача мяча двумя руками снизу | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 19 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |
| 20 | Прием мяча отраженного сеткой | 1 |  |  |
| 21 | Отбивание кулаком через сетку | 1 |  |  |
| 22 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 |  |  |
| 23 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 |  |  |
| 24 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки | 2 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 25 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола | 2 | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры |  |  |
| 26 |  |  |
| **Знания о физической культуре ( 2 часа)** | | | |  |  |
| 27 | Адаптивная физическая культура | 1 | Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. |  |  |
| 28 | Профессионально-приклад­ная физическая подготовка | 1 | Определяют задачи и содержание' профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (20 часов)** | | | |  |  |
| *Организующие команды и приёмы (2 часа)* | | | |  |  |
| 29 | Построение и перестроение на месте. | 1 | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |  |  |
| 30 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге | 1 |  |  |
| *Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)* | | | |  |  |
| 31 | Стойка на голове и руках  "Мост" и поворот в упор стоя | 2 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |  |  |
| 32 |  |  |
| 33 | Кувырок вперед и назад | 2 |  |  |
| 34 |  |  |
| 35 | Акробатическая комбинация | 3 |  |  |
| 36 |  |  |
| 37 |  |  |
| 38 | Ритмическая гимнастика (девочки) | 2 |  |  |  |
| 39 |  |  |
| *Опорные прыжки (3ч)* | | | |  |  |
| 40 | Прыжок согнув ноги  Прыжок боком | 3 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |  |
| 41 |  |  |
| 42 |  |  |
| *Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч)., упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)* | | | |  |  |
| 43 | Из виса - подъём переворотом | 3 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |  |
| 44 |  |  |
| 45 |  |  |
| *Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)* | | | |  |  |
| 46 | Размахивание в упоре на руках | 3 | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |  |  |
| 47 |  |  |
| 48 |  |  |
| **Знания о физической культуре (1час)** | | | |  |  |
| 49 | Восстановительный массаж | 1 | Характеризовать основные приёмы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы. |  |  |
| *Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)* | | | |  |  |
| 50 | Попеременный четырехшажный ход | 2 | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устра­няя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и усло­вий, возникающих в процессе прохождения дис­танций |  |  |
| 51 |  |  |
| 52 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 2 |  |  |
| 53 |  |  |
| 54 | Преодоление контруклонов | 2 |  |  |
| 55 |  |  |
| 56 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | 2 |  |  |
| 57 |  |  |
| 58 | Передвижение на лыжах до 5 км | 4 |  |  |  |
| 59 |  |  |
| 60 |  |  |
| 61 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Волейбол (7 часов)* | | | |  |  |
| 62 | Прием и передача мяча двумя руками | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |  |  |
| 63 | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |
| 64 | Прием мяча отраженного сеткой | 1 |  |  |
| 65 | Отбивание кулаком через сетку | 1 |  |  |
| 66 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку | 1 |  |  |
| 67 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 1 |  |  |
| 68 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи | 1 |  |  |
| **Плавание (2 часа)** | | | |  |  |
| 69 | Правила техники безопасности на занятиях плаванием. | 1 | Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности |  |  |
| 70 | Правила соревнований, правила судейства. | 1 |  |  |
| *Баскетбол (7 часов)* | | | |  |  |
| 71 | Стойка игрока | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |  |
| 72 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |
| 73 | Повороты без мяча и с мячом | 1 |  |  |
| 74 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | 1 |  |  |
| 75 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой" | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 76 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 1 |  |  |
| 77 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | |  |  |
| 78 | Проведение банных процедур | 1 | Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур. |  |  |
| 79 | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | 1 | Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. |  |  |
| *Спортивные игры(9 часов)* | | | |  |  |
| *Баскетбол (5 часов)* | | | |  |  |
| 80 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |  |
| 81 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |  |  |
| 82 | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых при­ёмов и действий, соблюдают правила безопас­ности |  |  |
|  |  |  |
| 83 | Штрафной бросок | 1 |  |  |
| 84 | Вырывание и выбивание мяча | 1 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| *Футбол (4 часа)* | | | |  |  |
| 85 | Совершенствование техники передвижений | 1 | Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия баскетбола для комплексного раз­вития физических способностей. |  |  |
| 86 | Удар по катящемуся мячу | 1 |  |  |
| 87 | Совершенствование техники ведения; | 1 |  |  |
| 88 | Совершенствование техники ударов по воротам | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика (14 часов)** | | | |  |  |
| *Беговые упражнения (8 часов)* | | | |  |  |
| 89 | Низкий старт до 30 м | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения |  |  |
| 90 | Бег с ускорением от 70 до 80 м | 1 |  |  |
| 91 | Скоростной бег до 70 м | 1 |  |  |
| 92 | Бег на результат 60 м | 1 |  |  |
| 93 | Бег в равномерном темпе | 1 | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения |  |  |
| 94 | Кроссовый бег | 1 |  |  |
| 95 | Бег 2000 м,1500м | 1 |  |  |
| 96 | Челночный бег | 1 |  |  |
| *Прыжковые упражнения (3 часа)* | | | |  |  |
| 97 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание". Сдача норм ГТО | 3 | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения |  |  |
| 98 |  |  |
| 99 |  |  |
| *Метание малого мяча (3 часа)* | | | |  |  |
| 100 | Метание теннисного мяча в верти кальную и горизонтальную цель | 1 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения. Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений. Применяют метательные упражнения |  |  |
| 101 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 102 | Броски набивного мяча двумя руками | 1 |  |  |
| 103  104  105 | Элементы техники национальных видов спорта |  |  |  |  |